

بنت النيل
٩





الحياة الرياضية









ونحن نقول ...... في مصر نشاط نسائي ....؟!

للدكتورة درية شفيق

تفضل حضرة صاحب المعالي الأستاذ محمد العشماوي باشا وزير المعارف فتحدث إلى قارئاتنا في العدد الماضي من « بنت النيل » ، وقرر في حزم وجزم أن مصر لم تشهد بعد نشاطاً نسائياً ملحوظاً ، ورد هذا كله إلى النقص الأصيل في التربية الروحية والسياسية .

والذي أعلمه أن النشاط النسائي الذي لم تلحظه مصر أو تحسه بدأ منذ قديم ومرت عليه أجيال شهدت عهود محمد علي وسعيد وإسماعيل ، وإن كان النشاط في عهد الأخير بدأ في بيته قبل أن يبدأ في بيوت الناس ، ثم فترة غير قصيرة من عهد الخديو توفيق ، أما بعد ذلك فقد بدأت أيام النشاط النسائي في صورة ملحوظة يعرفها المصريون في هذه النهضة المباركة بين الحربين الكبيرتين .

وأحسب أن معالي أستاذنا الوزير يذكر معنا نشاط المرأة المصرية في الحركة الوطنية حيث ساهمت في النشاط الوطني وتلقت العلم من أيدي الرجال في بعض الأحيان ووقفت إلى جانبهم تشد أزرهم وحسبنا موقف صفية هانم زغلول فيما صنعت إذ ذاك ، وأنا أضرب بها المثل لا على سبيل الحصر بل على سبيل المثال .

وأحسب أن معالي أستاذنا الوزير يذكر معنا نشاط المرأة المصرية حين هدأت ثورة الحركة الوطنية واستقرت في هذا اللون السياسي الذي نحياه ، فانصرفت عن الشؤون السياسية وأحست أن واجبها وقد هدأت الأمور بعض الشيء هو الكفاح من أجل حقوقها وحقوق الآخرين من الفقراء والمرضى والمعوزين .

ومهما تختلف آراء السيدات المصريات على معنى حقوقهن ، فان كفاحهن من أجلها أشعر البيئة المصرية أن المرأة ، وهي عصب هذه البيئة ، لم تعد تلك الدمية التي يتلهى بها الرجال ، فقد استطاعت المرأة المصرية بكفاحها من أجل مساواتها بالرجل في التعليم أن تحتل مكانها في الجامعة بجانب الرجال حذوك الرأس بالرأس ، ولم تستطع القوى الرجعية في سنة ١٩٢٩ أن تحول دون تحقيق المساواة في العلم بالرغم مما بذلت من جهود — وبالرغم مما أشاعت عن الآثار الخطيرة التي ستترتب على اجتماع الشبان بالشابات من مفاسد وأخطار ، وها نحن أولاء بعد سبعة عشر عاما من هذا الحدث نتلقى بواكير الجامعيات في كل علم وفن ونسعد بوجودهن طبيبات أو معلمات أو محاميات ، وغداً سنسعد بهم في رعاية الحقول ، حقول تلك الأرض الطيبة التي أنبتتهن خير نبت ، كما سنراهن يقمن العمائر ويشيدن البيوت بعد أن أجازت كليتا الزراعة والهندسة حق الفتاة في تناول مثل هذه العلوم .

ولست أذهب مع أستاذنا الوزير فيما ذهب إليه من أن النشاط النسائي غير ملحوظ وعندنا مئات من المدارس لولا وجود فتياتنا فيها لأغلقت أو أوحشت على أقل تقدير ، حتى جامعتينا المدنيتين لم تستغن إحداهما عن أستاذات فيهما يضارعن زملاءهن في الدرس والإنتاج العلمي الممتاز .

هذا هو نشاط المرأة المصرية في نواحي العلم والتعليم ، أما نشاطها في نواحي البر والمعروف فأشهر من أن يذكر ، ولست أريد أن أعدد هذه الهيئات والجمعيات التي تتكون من النساء أو يشارك فيها النساء الرجال لخدمة الأفراد والجماعات المحتاجة من الطبقات الفقيرة ، وإذا كان معالي أستاذنا الوزير يرى أن « هذا النشاط يضم الأقلية الضئيلة من نسائنا المثقفات » فأسباب ذلك واضحة ، واضحة في هذه الحرب التي شنها الرجال على المرأة وحالوا دون تعليمها وتثقيفها سنوات وسنوات ، حتى جئنا في سنة ١٩٤٦ فاذا بنا أقلية ضئيلة من المثقفات ؟ ! فلو أن الأجيال الغابرة فهمت حقوق المرأة التي دعا إليها ديننا الحنيف لكان في مصر أكثرية ضخمة من المتعلمات يؤدين واجبهن أحسن الأداء .

ولست متشائمة كأستاذنا معالي العشماوي باشا ، فهو يرى الجيل يهوى والروح يتدهور ، وأنا أراه جيلا حياً لا فتور فيه ، وآية ذلك نحن السيدات اللائي نكافح ونناضل في سبيل المجموعة المستحقة كفاحنا ، المكفيلة برعايتنا ، وليس يعنيني هنا أن يصدر هذا الكفاح « لاعتبار شخصي أو مظهر من مظاهر الدنيا » كما يقول الوزير وإنما تعنيني الخواتيم ، الخواتيم التي تشهد أن هذه القلة المثقفة من السيدات تؤدي واجبها ، وإذا كان على أدائها بعض الملاحظات فان الزمن قادر أن يطب لها فيستقيم أمرها ، ولن يستقيم أمرها حتى تعطى المصرية جميع حقوقها المشروعة .

وبعد فان أستاذنا العشماوي باشا يحبب فينا الطموح ولا يدعونا إلى الرضى ولا يحبب لنا الاطمئنان ، فانه قد شعر من غير شك أن في مصر نشاطاً نسائياً ملحوظاً ولكنه أبى أن يسلم لنا بذلك حتى يزيد نشاطنا فيبلغ الذروة بتشجيع أمثاله من خيرة الرجال . . .

لا أعيب على المرأة حريتها

للزعيم الليبي الشيخ بشير السعداوي

الأم هي المدرسة الأولى ، فهي تخرج لنا رجالا وتخلق لنا زعماء ، وهي قادرة بطبيعتها على بث روح الفضيلة والطموح في نفوس الأبناء ، إلى غير ذلك من الأمور التي تعجز المدارس عن تحقيقها . لذلك كله أرى أن أمر إعداد المرأة للقيام بتلك المهمة الخطيرة أمر هام فلا بد من تثقيفها ولا بد من تهذيبها حتى يتسنى لها القيام بتلك المسئولية الضخمة.

ولست ممن يقولون بأن المرأة خلقت للمنزل فقط ولست ممن ينكرون عليها حق مشاطرة الرجال في الحياة العامة . بل إني أرى في ذلك فخراً وأي فخر . فالمرأة القادرة على خوض غمار الحياة بنجاح جديرة بالتقدير والإعجاب ، وما البيت إلا مملكة صغيرة تجيد المرأة سياستها إذا ما صقلتها التجارب في الحياة العامة . وإني لا أعيب على المرأة الحرية ولكني أعيب عليها المبالغة في استعمالها والابتعاد عن الحدود التي رسمتها الطبيعة لها ، أعيب عليها إذا ما ذهبت في الحرية إلى حد الخروج عن المألوف ، ولا أعيب عليها إذا ما أحسنت استعمالها واتخذتها وسيلة لاستكمال ثقافتها وتوسيع أفق تفكيرها .

فلتأخذ المرأة من الحرية ماشاءت ولكن دون تجاوز المعروف والمألوف في المجتمع الشرقي الإسلامي . ولتقتبس من الحضارة الغربية مايروق لها ولكن دون أن يفقدها ذلك طابعها الشرقي الإسلامي . وأظن أن الرجال مسئولون كذلك عما نراه في المجتمع من عيوب ومفاسد ، ومن واجبهم أن يهيئوا للمرأة الظروف حتى لا تقع في الخطأ أو تزل . ولو تضافرت قوى الرجال والنساء وعمدوا إلى محاربة الرذائل والمثالب لظفرنا بمجتمع أقرب إلى الكمال .

لماذا أخفق السفور فى تحقيق التعاون بين الرجال ونسائهم؟

للاستاذ عبد الحميد حمدى

هذا هو الموضوع الذى وعدت فى آخر كلمتى السابقة أن أتكلم فيه، وما أحسب بى من حاجة إلى إجهاد فكرى فى البحث عن سبب ذلك الإخفاق. فقليل من التفكير يهدى إلى ذلك السبب. فالذين يعرفون كيف كانت حياة المرأة المصرية قبل ربع قرن يعرفون أيضاً أن الذين دعوا إلى تحرير المرأة، قبل ذلك التاريخ، لم يكونوا يأملون أن تثمر دعوتهم ثمراتها الأولى قبل خمسين سنة على أقل تقدير، ولم يكونوا يأملون أيضاً أن يكون من بين هذه الثمرات نزع الحجاب وخروج المرأة سافرة لقضاء حاجاتها ولتلقى العلم غير مكتوفة بذلك القيد الذى يسمونه « البرقع » والذى لم يكن علم الله بين المرأة وبين ارتكاب ما كان يتوهم الرجال أن البرقع يحول دون ارتكابه.

كان هذا تقدير الذين دعوا إلى تحرير المرأة قبل أربعين سنة. ولكن عاملاً مفاجئاً، لم يكن يقع فى تقدير أحد، قلب الأوضاع وعجل النتائج من الناحيتين المادية والأدبية إلى حد ما. فتلك الوثبة التى وثبتها البلاد سنة ١٩١٩ للتخلص من قيود الحكم الأجنبى كانت فى الوقت نفسه إيذاناً بالتخلص من جميع القيود التى تحد من حرية الناس فى التمتع بحقوقهم الشخصية ولم تكن المرأة أقل من الرجل شعوراً بحقها فى هذا التحرر، ولم يكن من العسير على النساء، فى جو الحرية الذى غمر البلاد، أن يدركن أن الحجاب هو أثقل القيود التى تحول بينهن وبين التمتع بحقهن فى الحياة، فلم يترددن فى تمزيقه والوثوب إلى الوجود سافرات يطلبن أسباب الحياة الإنسانية الراقية.

الثورة إذن هى التى مزقت الحجاب وهى التى عجلت النتائج ودفعت بالمرأة فى طريق الحياة العملية المثمرة. وكان دعاة تحرير المرأة يرجون أن تتزن الخطوات الأدبية مع الخطوات المادية فى طريق التحرير إتقاء لما قد يقع من اضطراب إذا ما سبقت إحدى الناحيتين الأخرى. ولكن كانت الطفرة بحكم الظروف التى لم يكن ثمت من سبيل إلى اتقائها، وكان طبيعياً أن يصحب الطفرة كثير من مظاهر الاضطراب العامة فى حياتنا الداخلية.

ولما كان الرجال إلى ذلك الحين لم يؤمنوا بصلاح الدعوة إلى تحرير المرأة وكانوا لا يزالون متشبثين بأن المرأة خلقت « للبيت » وأن الحجاب حكم دينى لا يجوز المساس به، ولما كانت الحرية التى أسبغتها النهضة على المرأة ليست مما يدخل فى طوق الرجل الرجوع فيه، لأن من ذاق طعم الحرية لا يسهل عليك أن تجرده منها لا لشىء إلا لأنك لا تعترف له بالحق فى التمتع بحريته، لما كان هذا هو الواقع اضطر الرجال للخضوع لحكم لا قبل لهم بدفعه، فلم يحاولوا أن يعيدوا تقييد نسائهم بالحجاب بل قبلوه مرغمين عن غير اقتناع أو إيمان بصلاحه لحياة المجتمع.

وطبيعى أن الإنسان إذا قبل شيئاً كارهاً عن غير عقيدة ولا إيمان كان أقل ما يعمله حياله أن يتهرب من أحكامه قدر استطاعته، فهؤلاء الرجال الذين لم يؤمنوا بحق نسائهم فى التمتع بحريتهن الطبيعية فيما يتصل بتغذية نفوسهن بالعلم والتربية دون أن يعوقهن الحجاب أو غيره عن ذلك التمتع، هؤلاء الرجال لا يستغرب منهم أن يقاطعوا النتائج الطبيعية المترتبة على تمتع نسائهم بهذا الحق.

فالمرأة قد أسفرت وقد تعلمت، ومن نتائج ذلك أن تصحب زوجها فى التريض وفى دور الترويح عن النفس وفى منتديات الأدب وما إلى ذلك. ولكن الرجل غير معترف لها بهذا الحق، فهو مقاطع هذه النتيجة الطبيعية، وهو منصرف عن هذه الحياة إلى الحياة نفسها التى كان يحياها أيام كانت النساء محجبات جاهلات يستحى الرجل أن يصحبهن فى الطريق أو الأماكن العامة.

فحياتنا الاجتماعية تنطوى اليوم على حالة شاذة يضرب بعضها بعضاً. هناك سفور مادى وحجاب معنوى، هناك رجل يتزوج من فتاة سافرة متعلمة ويرسل بناته لدور العلم حيث يتلقينه فى المعاهد العالية مع الفتيان جنباً إلى جنب، لكن هذا الرجل إذا خرج من بيته فى ساعات فراغه من العمل خرج وحيداً تاركا زوجه هذه وبناته هؤلاء يفكرن على هواهن فى طريقة قضاء ذلك الوقت الذى كان يجب أن لا يكن فيه فى صحبة رجلهن..

أليست هذه حالة شاذة حقاً؟ أليست المعاشرة والصحبة كما قلت فى كلمتى السابقة، هما الطريق إلى المودة والرحمة والحب الصادق؟ أليس من العيب أن يستمر هذا الشذوذ فى حياتنا لغير سبب إلا ذلك النفور المكتوم فى نفوس الرجال من ناحية تمتع المرأة بحقوقها الطبيعية فى الحياة!

لقد كان دعاة تحرير المرأة يرجون ألا يقع هذا الشذوذ الذى ما كان يقع لو سارت حركة تحرير المرأة فى طريقها العادى لم تعجل الطفرة بعض نتائجها دون البعض الآخر، فيقع بعض الخلل فى ميزان حياتنا الاجتماعية، ويصحب النهضة شىء من النقص الذى يتخذه بعض الرجال وسيلة للقول —

[البقية على صفحة ٣٩]

احذرى الشاطئ ؟!

احذرى أن يستهويك فى الشاطئ جماله أو دلاله، فان فيه سحراً قد يتزلق بك إلى غير ما ترضاه النفوس الصالحة الواعية.

احذرى خطبة الشاطئ فهى كثيراً ما تنتهى بسرعة آخر المصيف كما بدأت سريعة أول الصيف ولا تترك إلا كلام الناس، وكلام بعض الناس تافه يسىء إلى الشرف والأخلاق..

احذرى التقليد فأنت صغيرة لم تخرجى من الأرض بعد! إياك وهذه النظرات أو تلك الابتسامات أو هذه الضحكات العالية، فنصف الناس يصطافون لها، وينالونها فى يسر، فأكبرى نفسك واحرميهم المتاع الرخيص، فأنت محتاجة بقية السنة إلى كرامتك وسمعتك فلا تضيعيهما فى الرمل أو تلقيهما فى البحر..

لقد جعل الشاطئ لتستمتعى بشمسه وبحره، فاحذرى أن تضيعى الفرصة فى الكلام أو تتركيه لنزهة فى المدينة، فان فى شمس البحر ومائه صحة وعافية فاغترفى منه ماوسعك الجهد..

إن على الشاطئ ياصاحبتى أشياء لا أستطيع أن أبوح بها هنا وأنت تلاحظينها أو تدركينها، فاحذريها.. احذريها.. وسوف تشكرين صديقتك..

« بنت النيل »

هذه العقليات !....

بقلم

للدكتور ابراهيم عبده

من بريد « بنت النيل » أن فتاة عراقيـة رفض أبوها ، وهو من «باشاوات» العهد العثمانى القديم ، أن يزوجها من شاب يحمل أرفع الرتب العلمية ويشغل وظيفة أستاذ فى أحـد معاهد العلم العالية ، وذلك لأن الفتى العالم ابن لرجل كان موظفاً صغيراً فى إحدى المصالح العامة ، ولا يستوى فى سنة ١٩٤٦ ابن الموظف الصغير مع ابنة الباشا العظيم ! ؟ . .

كنت أحسب تفاهة العقل وخفـة الرأى شيئاً موقوفاً على بعض المصريين فإذا بنا جميعاً فى الهم شرق كما يقول شوقى رحمه الله . وأى هم أثقل من هم هذه العقليات التى لا تريد أن تساير الزمن وتأبى أن تتطور مع الحياة ، وتشغل فراغ قلبها بهذه السخافات التى قضت عليها النظم الاجتماعية الحديثة ، بما حملت من مثل تجعل حسب الفرد ونسبه بما يحمله قلبه العامر من إيمان وما يقدمه لمواطنيه من خير ومعروف .

ولست أعلم أن بين الناس من ترد شجرة نسبه إلى السماء حتى يحتقر من دونه فى الأرض ، ولست أجد فى ديننا ولا فى أى دين أمراً أو نصيحة أو دعوة تدفع النـاس إلى التعالى فى غير موضـعه ولا إلى الـكبرياء فى غير مناسبتها ، وإنما الذى أعلمه فى الدين أنه قرب إلى الله أصدقهم ديناً ، وقدم على الناس أفضلهم علماً ، والذى أعلمه فى التاريخ أن المماليك — وكثير منا من أصلابهم — كانوا يشـترون الأطفال فينشئونهم تنشـئة حسنة ثم يسـعدون بناتهم بتزويجهن منهم ! والذى أعلمه أن على مبارك وسـعد زغلول ومن إليهما من رجالات العلم والفضـل لم يكن آباؤهم وزراء ولا باشاوات ، ومع ذلك اسـتطاعوا بجـدارتهم وعلمهم واجتهادهم أن يكونوا محط أنظار بنات الوزراء وأصحاب الرأى فى مصر .

أنا لا أدعى العـلم التام بحياة العراقين ، بيـد أننى أرى فى هذا المثال العراقى صورة حية لما درج عليه كثير من بيوتنا فى مصر ، وكانت لى حملات قاسية على هـذه البيوت فى إحدى الصحف منذ خمسة عشر عاما ، وإذا بى لا أزال أجد بعـد هذه السنوات الطوال عقليات سخيفة تزن الحياة وزناً لا يمت إلى حياتنا المعاصرة بسبب ، فنحن نـكرم العـلم ونمنح المواطن العالم من التقـدير والتبجيل مالا يناله منا أصحاب الملايين ، ثم استوت حياتنا واسـتقرت فى هـذا اللون الديموقراطى حتى أصبح يقيم وزاراتنـا ويقعـدها الطباخون والحذاءون ومن إليهم ، ويلى شئوننا العليا رجال كانت حياتهم أحيانا امتحاناً قاسياً من الفقر والضيق والإملاق ، ولم يحل ضيقهم ولا فقرهم دون مناصب الدولة العليا ، ومع ذلك يرفض الأزواج الأكفأ خلقاً وعلماً لأن آباءهم كانوا من صغار الموظفـين أو الفـلاحين المعدمين !

وأحسب أنى لا أذهب بعيداً حين أدعو إلى تقديم هؤلاء الآباء الفقراء على أولئك الآباء القادرين ، لأن الرجل المعدم الفقير الذى يصنع من عرقه ودمه رجلا له الصـدارة فى علم أو فن أو رأى ، هو والد يستحق منا الإكبار والإجلال ، لأن معنى كفاحه أنه كان رجلا مستقيما فى خلقه ، ومواطناً مخلصاً لوطنه ، لأنه قدم إلينا مثلا عالياً على حساب لقمتـه وثوبه ، وعلى حساب سعادته وراحته . ومثل هـذا الوالد الفقير يستحق من الوطن أن يقـدره ومن الناس أن يكبروه . ومن العدل أن ننصفه من هذه البيوت الصغيرة التافهة التى تعيش على موجة من الجهـل وفى جو من الوهم الفـارغ الذى يصورهم وحدهم ناساً ليس بجانبهم أحـد من الناس !

وقد نسيت هذه العقول التافهـة الواهمـة أن عظيما من عظماء الدنيا لم يخلد لرتبة أو مال وإنمـا خلدته فعاله وأخلاقه وأحيا ذكره ماقدمه للناس والدنيا من خـير ومعروف ، ولن تصغر الحياة أو تهوى مثلها العليا فيقدم الجاهل على العالم ، وتقام عمد البيوت على المال دون الرجال ، فقد ولى زمن التفاهات وإن كان فى الدنيا بعض التافهين الحالمين . .

إنى لحزين حزناً عميقاً على وزراء العمال فى انجلترا ، ففيهم من كان هو أوأبوه بائعاً للصحف أو سائقاً لسيارة أو عاملا فى منجم ، فهؤلاء الوزراء المساكين لن يتزوج الأعزب منهم إذا فكر الإنجليـز تفكيرنا وأخـذوا الحياة كما نأخـذها واستوحوا الرأى الصائب والفـكرة الناضجة من بيوت الباشوات عندنا ؟!

لقـد نسى بعض الناس أن الحياة الزوجية لا يعنيها إلا أصحابها ، فالفتاة التى تتزوجنى لن تتزوج معى أبى أو عمى ، وأننى لن أتزوج أمها أو أحداً من أسرتها معهـا ، وأننى وهى عصفوران سعيدان إذا انطلقنا فى فضاء لاتحده رتبة ولا يقيده مال ولا تشغله هذه التفاهات التى تشغل آباءنا وأمهاتنا بعض الأحيان ! . .

ورحم الله الشاعر الذى قال :

ودعوا التفاخر بالتراث وإن غلا
فالمجـد كسب والزمان عصام



[مسز باميلا وايت مراسلة بنت النيل فى انجلترا]

الأسنان الفاسدة

للدكتور محمود الشاهد

الأسنان الفاسدة تسبب زيادة الميكروبات الهادمة للجسم ، وهذه الميكروبات تتسرب إلى الجهاز الدموى إما بطريقة مباشرة بواسطة الأوعية الدموية الموجودة بالفك وإما بطريقة غير مباشرة عن طريق القناة الهضمية وبذلك تؤثر الأسنان الفاسدة على الأجهزة المختلفة مسببة أمراضاً عديدة ، فعند ابتلاع اللعاب تتسرب ملايين الميكروبات والإفرازات السامة من الفم إلى المعدة التى لا تستطيع المقاومة طويلا فيلتهب غشاؤها وتضعف قدرتها على محاربة هذه الميكروبات فيمر عدد كبير منها إلى الأمعاء الدقيقة وهذه على الرغم من شدة نشاطها فى المحاربة لا تلبث أن تضعف أخيراً من المجهود المستمر وبذلك تتسرب الميكروبات منها إلى الدورة الدموية ، ولا يخفى أن الميكروبات حتى بعد موتها تأثيراً ساماً على الخلايا المبطنة للجهاز الهضمى ، واستمرار هذا التأثير وتزايده سواء أكان موضعياً فى القناة أو أبعد من ذلك فى الكبد مثلا يسبب موت بعض خلايا الكبد ويحل محلها أنسجة ليفية وبذلك يفشل هذا العضو الهام فى القيام بوظيفته ويفقد بالتدريج قدرته الهامة على الإنتاج .

أى أن تكاثر الميكروبات وزيادة سمومها نتيجة الأسنان الفاسدة يضعف الدفاع الطبيعى للأنسجة ولا تقوى على التغلب عليها أو معادلتها ، فيترتب على ذلك اجتياز هذه الحواجز إلى الأنسجة الأخرى المختلفة ومنها تتسرب الميكروبات إلى الدم . وهذا هو السبب فى أن الإخصائيين فى مختلف الأمراض يطلبون من المريض علاج الأسنان أولا . لأن فى علاج الأسنان الفاسدة

[البقية على صفحة ٤٠]



الإجهاض ...

تعقيب على مقال الدكتور نور الدين طراف

كتبت لنا سيدة تعتب على الدكتور نور الدين طراف حملته على الإجهاض ، وتقول إن عدد أولادها أصبح عشرة ينتظرون واحداً فى الطريق ! ! ! ؟ ويتقدم لخطبة ابنتها الكبرى شاب ما لبث ان انسحب عند ما علم أن « حماته المقبلة » أم ولود ! وهو يخاف أن تكون البنت كالأم ... ثم جاء غيره وتقهقر بانتظام لنفس الأسباب ... ثم تستطرد فتقول إنها حاولت أن تجهض نفسها ولكن الطبيب أبى عليها ذلك . ثم تخاطب سيدتنا الأطباء فتطلب إليهم أن يكونوا رسل الرحمة والإنسانية وأن يكونوا عمليين . إن مصر تريد جيلا متعلماً فكيف نعد لها هذا الجيل إذا كثر الأولاد فى أسرة لا يزيد دخل ربها عن خمسة عشر جنيها ؟

وهى تطلب أخيراً من الدكتور أن يدلها على طريقة لمنع الحمل لأنها لم تعد تقوى على تحمل المسئولية الملقاة على عاتقها وتختم رسالتها قائلة : كونوا أطباء نفوس قبل أن تكونوا أطباء أجساد ! !

* * *

وقد اطلع صديقنا الدكتور طراف على رسالة السيدة فكتب يقول لها : إنه يقدر شعورها وألمها ولكنه يحمل زوجها مغبة ماهى فيه من آلام فان زوجها « يأبى إلا أن يطلق العنان لنفسه فى إنجاب الأولاد مع أنه بقليل من الحيطة يستطيع أن يريحك ويريح نفسه ... » ثم يقول : إن الشبان الذين يرغبون عن بنتها بحجة أنها ستكون ولوداً كأمها جهلاء ينسون أن القاعدة أن كل أنثى ولود وأن الرجل لايبحث عن سيدة « عقيم » لكى يتزوجها وأن ضبط النسل مسألة موكولة إلى الزوجين .

ومجلة « بنت النيل » تنصح لمثل هذه السيدة أن تنظم أمورها بعرض الأمر على إخصائى يستطيع أن يعاونها على التخلص من الحرج الواقعة فيه .

ولكن الشىء الذى أخذه الدكتور طراف وأخذناه معه على السيدة التى عقبت على مقاله أنها تنعت الشبان الذين يرغبون عن ابنتها بحجة أن أمها ولود بنعت المثقفين ، وليس بين المثقفين من يرى هذا الرأى وإنما رأى الجهلاء الذين تعوزهم الثقافة بل يعوزهم فهم الحياة على حقيقتها .

غذاء الحامل

للدكتور محمد كامل أبو المجد

يجهل الكثير من السيدات مايجب أن يكون عليه غذاء الحامل فى أشهر الحمل المختلفة . ولعل سبب ذلك كثرة ما تتناوله أحاديث العامة وغير العامة من المعلومات غير الصحيحة عما يجب على الحامل نحو نفسها من الغذاء وغيره ويجدر بنا أن نعلم علم اليقين أن الحمل فى حد ذاته لايعتبر مرضاً بل هو عملية طبيعية تمر بها المرأة حتى تنتهى إلى الوضع من غير أن تترك أى مخلفات فى صحتها اللهم إلا زيادة بسيطة فى الوزن عما كانت عليه قبل الحمل .

تحمل الحامل فى أحشائها كائناً جديداً حياً له حياته ، الخاصة لذلك تبادر إلى كثير من الأذهان أن المرأة الحامل يجب عليها أن تتناول كمية من الغذاء تزيد على غذائها العادى بما يوازى غذاء الجنين ، لذلك نجدها تحاول جهدها أن تفى بهذا الغرض فتقع فى كثير من الأحيان فريسة لتلك الفكرة الخاطئة وينتابها ضرر بليغ من إفراطها فى الغذاء . وفى الواقع أن غذاء المرأة العادية يزيد عما يتطلبه جسمها ومجهوداتها الحيوية بل ويكفى أيضاً لتقديم الغذاء الكافى لما يكون فى رحمها من جنين أو أكثر غير أن هناك بعض المواد التى يجدر بنا أن نضيفها إلى غذاء الأم حتى نضمن لها صحة جيدة أثناء الحمل وبعده كما نضمن للجنين صحة جيدة فى حياته الرحمية وعند ما يكون طفلا حديث الولادة مستقلا فى حياته . فيجب على الحامل أن تتناول من الطعام مايتناوله الشخص العادى على أن يكون الطعام مصنفاً وألا تكثر من المواد الحريفة وتكثر من الفواكه والخضروات وألا تفرط فى أكل اللحوم والمواد

[البقية على صفحة ٤٠]



نظرات وعبرات

مارتا ادريسكل: إنها تنتظر بين الأمل واليأس والخيبة والرجاء . . إنها تستمع لألحان القلوب المنبعثة من بين الضلوع وكأنها تقول لنفسها : هل من مجيب !؟

ديانا دربن : فؤاد مرح طروب . . . اجتمع القلبان ففاضت العينان بالبشر والسرور .

لويز البريتون: خانتها الأقدار وأفلت زمامها ونراها تتعجب وتتساءل وترمى آدم بالسفه وتشيعه بنظرات الاحتقار والاستهتار



باث ريركهود : إنها تضرب أخماساً فى أسداس وتضع خطط الهجوم وكأنها على أبواب معركة حامية !

كاترين جريسون : حواء تتحدى وهى بكامل أسلحتها . إنها تسعى لإخراج آدم من الجنة



عطرك يا سيدتي ...









يذكر لنا التاريخ أن المصريين القدماء نبغوا في صناعة الدهون العطرية والبخور العطري وأصباغ التجميل المعطرة ، تؤيد ذلك آثارهم التي تركوها لنا في أماكن عدة . وكان العرب من بعدهم يحضرون الزيوت والمياه العطرية بالتقطير .

وقد انتقلت تلك الصناعة على أيديهم إلى إسبانيا ومنها انتشرت إلى أنحاء القارة . وعلى الرغم من أن ألمانيا وهولندا تنتجان أنقى المواد العطرية الأساسية إلا أن فرنسا قد تزعمت تقديم أفخر العطور إلى العالم منذ عام ١٦٧٦ .

ولا تزال نظرية العطور معقدة حتى الآن . فالبعض يجاهر بأنها ليست إلا ذوباً بسيطاً لعدة زيوت أو مركبات في الكحول أو بعض المواد الدهنية ، والبعض الآخر يؤكد وجود تفاعل كيمائي بطيء داخل هذا المحلول ، ويؤيد ذلك القول أن كل العطور تزداد جودة كلما طال عليها الوقت وأصبحت معتقة .

وتتركب العطور في العادة من مزيج من مركبات عطرية ذات أصل نباتي أو حيواني مذاب في سواغ من الكحول أو المواد الدهنية أو الشبيهة بها أو المواد الصلبة القابلة للانصهار . ويضاف إلى هذا المحلول دائماً مادة مثبتة حتى لا يتطاير العطر بسرعة بعد استعماله . وقد يضاف إلى العطر الناتج لون من الألوان ينسجم مع رائحته الخاصة به .

والمواد العطرية بنوعيها ، النباتية أو الحيوانية المصدر ، هي مخلوط من عدة مركبات كيمائية توجد في أجزاء النباتات المختلفة أو في إفرازات بعض الحيوانات . وقد أمكن تحضير معظم هذه المواد كيمائياً وإن كانت هذه المركبات الصناعية تنقصها الحيوية والحساسية ، ولذا يجب دائماً إضافة بعض المواد الطبيعية لتعوض ما ينقص الصناعية من الشذى الدقيق المتداخل . وتستخلص المواد العطرية من أصولها بطرق عدة أهمها التقطير بالبخار والنقع الدهني والذوبان العضوي والتشبع الغازي والعصر .

أما السواغ الكحولي الأكثر شيوعاً فهو الكحول النقي المعروف ، وتختلف درجة تركيزه بحسب نوع العطر المطلوب . والسواغ الدهني يشمل بعض الشحوم والشموع والزيوت . والسواغ الصلب هو الشمع الصلب .

وإلى وقت قريب كان يستعان ببعض المواد العطرية الحيوانية الأصل لتثبيت العطور . وقد نبذت جميعها في الصناعة الحديثة لرائحتها النفاذة الصارخة التي تسيء إلى الروائح الحساسة واحتلت مكانها مثبتات نباتية تضاف بنسبة ضئيلة لا تتعدى جزءاً في الألف .

وأنواع العطور كثيرة فمنها العطور المركزة أو الخلاصات وهي ما تسمى عادة «رائحة المنديل» . والعطور العادية وهذا هو النوع الأكثر تداولا . ثم المياه العطرية كماء الكولونيا وماء اللاونده ، وهناك أيضاً الدهون العطرية والعطور الصلبة والعطور الجافة .

سيد حب الدين







سر الجمال في هوليود

يستحسن عدم التسرع في اختيار أدوات التجميل وزيارة محال مختلفة عند الشراء للتأكد من صلاحيتها وجودة نوعها . وبعد الانتهاء من عملية شراء هذه الأدوات يأتي دور العناية بها وحفظها نظيفة وهي عملية في غاية الأهمية . لأن هذه العدد تحتاج لعناية خاصة قبل الاستعمال وبعده لأن على نظافتها ودرجة العناية بها يتوقف نجاح عملية التجميل .

وأغلب أدوات التجميل استعمالا هي « بدارة الوجه » التي يجب تنظيفها من آن لآخر وغسلها جيداً بنقعها في الماء الدافئ حتى يزول ماقد يكون علق بها من أتربة وبودرة متراكمة . ويستحسن الاستغناء عن استعمالها كلية كلما خفت وبرتها .

والعناية بالأمشاط والفرش بأنواعها المتعددة لا يقل أهمية عن العناية بالبدارة . لذلك يجب تنظيفها كلما ملأتها الأتربة والأوساخ . ومن البديهي أن فرشة الشعر المشبعة بالأدهان الملساء من كثرة الاستعمال الملوثة ببقايا الزيوت والبريانتين لا تؤدي مهمتها وليس لها نفس مفعول الفرشاة النظيفة الصلبة التي لم يتآكل شعرها . وكذلك الحال في فرشة أحمر الشفاه التي يجب أن تكون دائماً نظيفة جافة خالية من آثار الأحمر ، وفرشة « الريميل » المستعملة لرموش العين يجب غسلها ونظافتها قبل الاستعمال ، والفرش القديمة يستحسن الاستغناء عنها . كما يجب الاحتفاظ بأكثر من اسفنجة واحدة لعملية «البان كيك» .

ويجب ألا ننسى العناية بملقط الحواجب ومبرد الأظافر ومقص المانيكير فكلها أدوات هامة لعملية التجميل وأي قذارة أو خدش بها يؤدي إلى أضرار كبيرة ، فهي مثل عدد الطبيب المستعملة في العمليات تؤدي إلى تسمم في الدم وعدوى الأمراض إذا لم تحفظ دائماً بعيدة عن الميكروبات والأقذار .

ماكس فاكتور

شئون المنزل

لكى تحتفظى بشكل ورونق ملابسك الثمينة التى قد يتلفها الغسيل بالماء والصابون . استعملى فى غسلها البنزين بدلا من الماء متبعة الطريقة الآتية :

١ — انفضى الأتربة عن الفستان أو الثوب الذى تريدين تنظيفه .

٢ — ضعى مقداراً كافياً من البنزين فى وعائين (كراونتين) واجعلى أحدهما للغسيل والآخر للشطف .

٣ — اغمسى الفستان فى البنزين وابدئى بغسله بسرعة بالضغط بالأيدى مع دعك الأجزاء القذرة مثل الكول ثم ارفعيه من البنزين واعصريه جيداً بالضغط .

٤ — اشطفيه فى البنزين النظيف وكررى نفس العملية السابقة ثم اعصريه بالضغط .

٥ — لفى الفستان فى فوطة أو ملاءة كبيرة لفاً جيداً للتخلص من البنزين العالق به ثم يعلق فى شماعة وينشر فى الهواء مدة طويلة حتى تتلاشى رائحة البنزين .

ملحوظة : استعملى البنزين فى غسل ملابس السهرة المكلفة بالترتر أو الخرز وكذلك الفساتين والمعاطف الصوفية والكرافاتات التى قد تتلف من الغسيل بالماء والصابون واحذرى من إجراء هذه العملية بالقرب من نار لأن البنزين سريع الإلتهاب .

تنظيف الطرابيش

استعملى ملح الطعام فى تنظيفها لأنه يعيد اليها لونها . خذى قليلا من الملح وسخنيه لطرد الرطوبة الموجودة فيه ثم ضعيه دافئاً فوق الأجزاء القذرة وادعكيها جيداً بقطعة قماش تحصلى بعد ذلك على نتيجة أحسن مما لو استعملت البنزين فى تنظيفها

إزالة كرمشة الفساتين القطيفة

إذا أردت المحافظة على فساتينك القطيفة فلا تهملى إصلاح وبر القماش بعد غسله لاسيما فى الأجزاء المعرض فيها الوبر للضغط وذلك بأن تسخنى مكواة وتضعيها على جانبها ثم تغطيها بشاشة مبللة بالماء وتمررى فوقها القطعة المراد إصلاح وبرها بشرط أن يكون الوجه الأعلى حتى إذا ما تصاعد البخار على ظهر القطيفة وهى مشدودة وقف وبرها . كررى هذه العملية فى كل جزء من الفستان يظهر به أثر للكرمشة . ثم ضعى الفستان فوق شماعة وانشريه فى الهواء حتى يجف .

التنظيف

إفرشى قطعة الفراء على السرير واضربيها بعصا من الخيزران . ثم خذى فرشاة ناعمة وفرشى بها المواضع التى اتسخت بعد أن تكونى رششت عليها نخالة دافئة . ادعكى الموضع المتسخ جيداً حتى يصبح نظيفاً .

انفضى الفراء جيداً ومشطيه بمشط ذى أسنان متباعدة حتى لا يسقط الشعر . . . ويمكنك أيضاً إذا كنت حاذقة أن تضعى على قطعة الفراء ورقة من الصحف المستغنى عنها وتكويها بمكواة دافئة .

تنظيف الفراء الأبيض

اصنعى عجينة من بودرة التالك والبنزين وضعيها على الفراء . اتركيها لتجف . اضربى قطعة الفراء بعصا الخيزران ثم نفضيها وسرحيها .

يمكنك أيضاً أن تنظفيها على الناشف ببودرة التالك أو بالدقيق برشه على الفرو .

حفظ الفراء

لفى الفراء فى ورقة من أوراق الجرائد التى لم يمض عليها وقت طويل لأن رائحة حبر الطباعة تبعد « العتة » .

ضعيه بعد ذلك فى شنطة أو صندوق واقفلى عليه بإحكام . رشى فى الشنطة أو الصندوق بعض قطع الكافور .

وإذا كان فراؤك غالى الثمن وجب عليك أن تعزليه عن غيره من الفراء حتى لاتتسرب إليه العثة (العتة) وذلك بوضعه فى صندوق فرش داخله بورق الجرائد . اقفلى الغطاء والصقى عليه ورقا حتى لا يدخل فيه الهواء . .

وأنت فى المصيف

لقد ذكرت لك ياصاحبتى كثيراً من الشئون التى تعنيك سواء فى ملابسك من حيث تنظيفها أم عنايتها أو من حيث حفظها ووقايتها أو فى ملابس زوجك وأخصها طربوشه الذى يضايقك فى تنظيفه .

والآن أختم كلمتى راجية أن تعنى بوجهك وأنت على الشاطىء ، وأهم ما يجب أن ينصرف إليه ذهنك هو نوع (البودرة) ، فاعلمى أن البيضاء والسمراء يتساويان بفعل الشمس والبحر فيصبحا حمراوين ، وما يناسب المصيف هو أغمق أنواع (البودرة) .

بنت النيل

ثمنها خمسة قروش

اشتراكها بالقطر المصرى ٦٠ قرشاً فى السنة

فى الأقطار الشقيقة ٨٠ « «

فى الخارج ١٠٠ « «

الاعلانات يتفق عليها مع الادارة

المقالات لاترد سواء نشرت أو لم تنشر

الادارة : ١ شارع ابن ثعلب

قصر النيل ، القاهرة

تليفون ٥٨٤٦٣ - ٤٩٦٦٨

حمامات الشمس فوائدها ومضارها



لكى تستفيدى من حمامات الشمس يجب أن تكونى بصحة جيدة . وقد ظهر أن المصابين بأمراض حادة أو مزمنة والأطفال الضعفاء لا يحتملون أشعة الشمس فهى فى غالب الأحيان تضر بهم أكثر مما تنفعهم .

أما الأصحاء فإن حمامات الشمس تقوى عضلاتهم وجهازهم العصبى وهى تزيد كمية الكلسيوم فى الدم . وقد تسبب الأشعة الفوق البنفسجية احمراراً فى البشرة ولكن سرعان ماتزول تاركة مكانها اسمراراً تهفو له الحسناوات ليزيدهن سحراً فوق سحرهن .

أخطار حمامات الشمس

تصيب لفحات الشمس البشرة الناعمة البيضاء أكثر من غيرها . لذا وجب على من لهن هذا النوع من البشرة أن يعرضن أجسامهن لأشعة الشمس على فترات قصيرة .

أما اللواتى يشتكين من الكليتين فيجب عليهن أن يحاذرن من التعرض لحرارة الشمس كما أنها تؤذى اللواتى أصبن من قبل بنزلة شعبية . وقد تقلل حرارة الشمس من سرعة جريان الدم فى الشرايين وتحرق الكرات الحمراء .

مدة حمامات الشمس

يجب ألا تزيد مدة حمام الشمس عن نصف ساعة فى الأيام الأولى ولتكن حوالى الساعة التاسعة حتى لا تنزل أشعة الشمس عمودية عليك . زيدى بعد ذلك المدة بالتدريج إذا لم تشعرى بأى انحراف فى صحتك . وإذا احمرت بشرتك فقللى من تعرضك للشمس .

قومى ببعض التمرينات

لا تقصرى حمام الشمس على التعرض للشمس بل قومى ببعض التمرينات الرياضية فهى تنشط حركة الدم فى الجسم وتزيدك حيوية ورشاقة . كما أنها تساعد الرئتين على أداء وظيفتهما .

إشربى كثيراً

إن شرب الماء يمنع تكدس الأملاح فى جسمك بل يذيبها ويخلصك منها . وهو إلى جانب ذلك يطفىء قليلا من حرارة الشمس من جراء تعرضه للشمس .



لمعالجة لفحات الشمس

إخلطى جزءاً من مرهم أوكسيد الزنك بجزء مساو له من زيت الكافور وادهنى بشرتك المحروقة بهذا الخليط . كما أن بودرة التالك تفيد فى تخفيف الآلام التى تنتج عن حروق حمام الشمس .

أما ضربات الشمس فعلاجها يكون بالطريقة الآتية :

ينام الشخص المصاب فى غرفة معرضة للهواء . ويكثر من شرب الماء . ويضع على رأسه كيس ثلج أو كمادات ماء بارد إلى أن يحضر الطبيب .

النمش

يكثر ظهور النمش على البشرة فى فصل الصيف لتعرض الإنسان لأشعة الشمس والوقاية من النمش سهلة ميسورة .

لا تغسلى وجهك أبداً بالماء الساخن ضعى على وجهك كريماً واقياً وبودرة من النوع الجيد . وإذا ما ذهبت إلى شاطىء البحر ضعى مكان هذا الكريم مستحضراً واقياً من أشعة الشمس .

علاجه

مسى النمش صباح مساء بريشة



رفيعة مغموسة بهذا المستحلب :

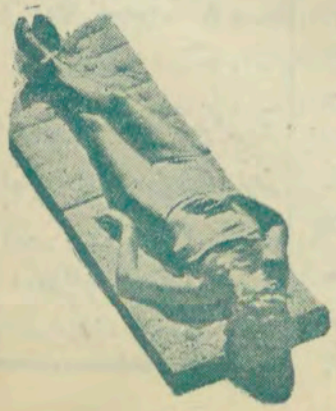
لبن : ١٠٠ جرام

جليسرين نقى : ٦٠ جراما

كلورورات الامونياك : ٨ جرامات

ويمكنك أيضاً أن تخفى هذا النمش بالماكياج بأن تضعى على وجهك كريماً يشابه لونه لون بقع النمش نفسها .

واعلمى أخيراً أن النمش ليس عيباً بل كثيراً مايزيد فى جمال الوجه وسحره وقد تغنى به بعض الشعراء .



غرام حواء العصر الحديث

ستحاول حواء العصر الحديث ، أى عصر ما بعد الحـرب ، أن تبتعد عن ميدان الغـرام . . هذا الميدان الملتهب الدامى .. الذى كانت غالبـاً ماتخرج منه صريعة خاسرة ، محطمة القلب ، مكلومة الفـؤاد . فهى لذلك ستحاول أن تكبت عواطفها ، وأن تطفئ وجدانها المشبوب نحو الحب . . هذا الأمل البراق.. الذى كان يستهويها ويخلبها ، فتندفع إليه مستسلمة القياد مغمضة العينين ، مسلوبة الرشد !

أما اليوم .. فقد تنبه عقلهـا ، واتسعت مداركها وأدركت مكانتهـا ، وصقلتها التجارب والمآسى التى كانت فيها الضحية الوحيدة على مذبح تقاليد المجتمع القاسية . فهى لن تكون كتلك الفراشة المسكينة الساذجة التى يجذبها الضوء ، ويبهرها النور ، فتسعى إلى حتفها بظلفها ، كلا ، فستكون هى النور الذى يحترق به كل من يحاول الاقتراب منها .. منجذبا بفتنتها ، منساقا بروعة جمالها .

ولكى تحافظ على كيانها ، ستحيط قلبها بمواد عازلة . . تحول بينه وبين مغناطيسية الحب ! وستحصن فؤادها بدرع مصفح من الفولاذ حتى لاتنفذ منه أسهم كيوبيد .. تلك الأسهم الفتاكة ، التى تدمى قلبها ، وتذيب إرادتها .

ولـكن كيوبيد هو الآخر . . لن يرضخ للهزيمة ، ولن يستسلم للفشل ، بل سيبتدع ويخترع حتى يتغلب على قلب حواء المحصن !. ولعله سيستخدم فى نضاله معهـا أسهما ذرية !!.. لايعوقها عن هدفها أى حصن أو عازل، أسهما تحيـل قلبهـا إلى ذرات متناثرة ! وبذلك سيكون كيوبيد العصر الحديث ، كيوبيداً عالما ، فلن يفوز بقلب حواء الحديثة إلا من كان عالماً فذا ، أو عبقريا موهوبا .

وهى لن تنخدع بالـكلام المعسول ، ولا بالأمانى والهناءة المرجوة ، ولن تصدق ذلك الهـراء الذى يقطر شهداً وأحلاماً ، وعذوبة ورقة ،ولوعة وشفقة . وسوف لا تنصت إلى تلك العبارات المزخرفة المنمقة ، التى كان يصبها «روميو» فى أذن «جولييت» المسكينة ! وهى مذهولة بحلاوتهـا ، منتشية برقتها ، كلا ، فستكون حواء العصر الحديث حواء عملية واقعية ، لا تهتم بالعواطف المعنوية ، بل تثيرها العوامل المادية ، التى تراها بعين عقلها الصائبة ، لابعين قلبها الناعسة !

وستتجه طبعاً إلى العلم والعمل ، فلن تقبل أن تشترك مع آدم العصر الحديث فى حياة واحـدة ، الا إذا تسلحت بمهنة أو فن ، تستطيع بهما أن تشق بمفردها طريقها فى الحياة إذا غدر بها ، أو تخلى عنها . فهى لن تستجديه ولن تستبقيه ، ولن تعيش معه تربطها به ذل الحاجة إليه .

ولن تقبل حواء الحديثة أن تكون سلعة تباع وتشترى ، فهى التى ستختار شريكها بنفسها كما يحلو لها ، وعند ما يحلو لها . فتنتقى ذلك الذى يتفق مع ميولها ، ويشاركها أهواءهـا ، ولن تخيب نظرتها فى ذلك ، إذ أنها ستكون خبيرة بعلم النفس ، وستحلل كل من يتقدم إليها تحليلا ميكروسكوبياً دقيقاً !

وهى لن تهتم بالشباب العابث الماجن ، المغرور المفتون . بل سيكون قبلتهـا هؤلاء الرجال الذين صهرتهم الأيام ، وعلمتهم التجارب .

أما إذا تمكنت حواء من دخول البرلمان ، فهى فى هذه الحال ستكون مغرمة بناخبيهـا . . فيتمتع هؤلاء بجمالها ، وعطفها ، وحنانها ، ويسمعون منها أرق عبارات الغزل ! وطبعاً لن يـكون ذلك إلا فى أيام الانتخابات فقط !. فاذا ما فازت وتم انتخابهـا ، صدت عنهم وأدلت عليهم !.

فرج فرج زهران

سر المهنة

وسر المهنة يعض عليه كل (مختص) بنواجزه . وهذا طبيعي ما دام عليه يتوقف ليس نجاحه فحسب، بل انفراده أيضاً بالإتقان دون غيره حتى من أترابه فى مهنته . وعلك لاتدهشين بعد هذا لوعلمت أن سر المهنة مسألة تكاد لأهميتها تخرج حتى عن نطاق المهنة الواحدة لتدخل فى دائرة الوراثة ، فلا يبوح الصانع الحاذق بسر مهنته لغير أذكى أبنائه أو من يتوسم فيه الاحتفاظ بالسر من خلفائه . وسنطلعك على سر بعض المهن وإن كان أصحاب هذه المهن سيقاطعون مجلتك المحبوبة .

الساعاتى

هذا الرجل البارع هو أكبر (نمرة) فى سوق المحترفين حقاً . وستلجئين إليه لتزييت ساعة الحائط بعد أن بدأت حرارة الجو تمدد من أجزائها فتعوق حركتها .

وهو سيأخذ الساعة طبعاً . وسيعلقها إلى حائط محله وسيدع الساعة فى هذه الأثناء ، ولك أن تعجبي ، أن تزيت نفسها بنفسها . أتدرين كيف ؟

سيضع فى زجاجة صغيرة قليلا من البترول . ثم يضع هذه الزجاجة دون غطاء داخل علبة الساعة فى أقرب وضع من آلتها . أما ما سيحدث بعد ذلك فهو تبخر البترول بمرور الأيام ، فيتصاعد بخاره حتى يمتلىء به قلب علبة الساعة فيزيت من تلقاء نفسه أجزاءها .

الجواهرجى

لدى الجواهرجى — بشرط أن يكون بعيد الحذق واسع الحيلة — سر بعث الحياة فى الأحجار التى خبت وكادت تفقد قيمتها . وذلك بإضافة ذرات مادة أخرى إلى ذرات نفس الأحجار ، ثم تحويل الذرات الجديدة إلى كربون فتبدو كأنها عروق تجرى داخل جسم الحجر ، كما يبدو الحجر وكأنه عريق نادر المثال ، وإليك سر الجوهرى فى هذا الصدد .

سيأتى بقليل من العسل الذى اتضح بالتجارب أن ذراته أكثر استجابة للاتحاد بذرات الأحجار الكريمة من أى سائل عداه ، وخصوصاً فى حالة ما اذا كان الحجر من الياقوت وسيضع أحجارك فى هذا العسل ، ثم يضعه فوق النار فتتحد ذراته بذرات الأحجار .

بعد ذلك سيخرج الأحجار من العسل ، ويسخنها وحدها قليلا على النار ، فتتحول ذرات العسل إلى كربون وتبدو كعروق جميلة تجرى داخل حجر مضىء متألق .

تاجر آلات الموسيقى

وفى ليالى الصفو لن يجديك أن تعتذر لضيوفك بأن (البيانو) قد أثرت فى أوتاره رطوبة الشتاء الماضى التى لم تطردها تماما حرارة الصيف بعد . ولقد تفكرين بعد هذا فى الالتجاء إلى صاحب الآلات الموسيقية لشد أوتار البيانو وإذا ذهبت إليه وجدت كيساً من القماش الصغير معلقاً قرب أوتار بيانو لشد أوتاره .

ولقد يموه عليك ، لسبب بسيط هو أن هذا الكيس يحوى سر مهنته . أما أنا فلن أفعل . بل سأصارحك بأن الكيس مملوء بالجير المكلس (غير المطفى) ، الذى طرد الرطوبة تماماً طيلة الشتاء ، وأكسب الأوتار مرونة فذة أغنتها عن الحاجة إلى الشد طيلة العام .

تاجر الصينى

ولقد تقعين فى الشرك عند ما يؤكد لك تاجر الصينى أن ما يقدمه لك فى هذه المرة من الأوانى الصينية أو الزجاجية غير قابل للكسر بسبب حرارة السوائل مهما بلغت درجة حرارتها ، ثم يهمس فى أذنك بأن هذه البضاعة انما صنعت خصيصاً لهذه الجيوش أو تلك ، وأن ما لديه منها هو كل ما فى السوق .

ولك أن تصدقيه فيما نسبه إلى مبيعاته من خصائص . ولكن صدقينى أيضاً أن كل ما فى الأمر هو أنه غمر هذه الأوانى فى وعاء كبير به ماء ، غلاء فوق النار لمدة نصف ساعة تقريبا ، مراعياً أن لاتتعرض الآنية للهواء أثناء الغليان ، ثم رفع الوعاء عن النار وتركه حتى برد الماء تماماً قبل انتشال الآنية منه فأصبحت الآنية قادرة على احتمال حرارة السوائل التى تصب فيها .

ميكانيكى السيارات

وهذا الرجل هو الآخر يقضى أيامه فى صبر يفوق صبر العنكبوت فى انتظار فرائسه . ففى الصيف ستدب الحرارة إلى زجاج نوافذ السيارة ، فلا تكاد ترتفع إلا لكى تنخفض وبالعكس . وميكانيكى السيارات لن يشط به الأمل إلى حد توقع كسر الزجاج بسبب التجائك إلى العنف فى فتح أو غلق زجاج سيارتك المستعصى ، وإن كان شيء كهذا قد يحدث . ولكنه ينتظر دائما أن تلجئى إليه كى يرى حلا لهذا الزجاج الذى يجهدك بلا مبرر .

ولسوف يحقق ظنك فى براعته دون ريب ، وعلى أكمل الوجوه أيضاً ، ولكن عن طريق ذر القليل من مسحوق « الجرافيت » فى مجارى الزجاج ، يأخذ ثمنه منك مضاعفاً لعشرة أو خمسة عشر ضعفاً .

وبعد ياسيدتى ، فهى هذه الأسرار التى رفعت لك عنها الستار لا يعرفها غير كل حاذق بارع من الصناع . فهى أقرب طريق وأسلمه لإتمام العمل . فباشرى هذه الأمور الهينة بنفسك دائماً ، توفرى الكثير من الوقت والمال وتصونى ممتلكاتك من عبث من يغشك مظهره أو مخبره من أصحاب الحرف .

على محمد محبوب

أغطية رأسك من الفولار

يمكنك فى الريف وأثناء الرياضة أن تلبسى على رأسك واحداً من هذه الأغطية الجميلة بشرط أن تصنعيها بنفسك من النسيج أو الفولار أو منديل كبير ، فهى تتيح لك المحافظة على تسريحتك



بقطعة مثلثة من الكريب دى شين أو التيل اعملى غطاءاً للرأس بربط طرفى المثلث فوق الرأس .



لمى شعرك فى منديل رباعى الشكل واربطيه الى الخلف على الرقبة على شكل عمامة



بمنديلين مربعين او بمنديلين مثلثين ، ثنى واحداً على رأسك واربطى الآخر على الرقبة ، ثم ثنى طرفيهما تحت ياقة الفستان .



خذى فولار مثلث الشكل واعقدى طرفيه على الرأس وثنى الثالث بحلية كما فى الصورة .

١٠ نصائح ..

الأكلان :

إغسلى موضع الأكلان بماء ساخن ثم ضعى عليه بودرة التالك .

البشرة الدهنيـة :

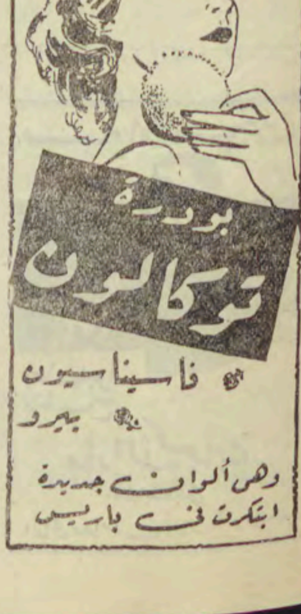
إغسلى بشرتك بماء وأضيفى إليـه قليلا من البوراكس وادعكيها بعـد ذلك يومياً بماء الـكولونيا .

لإنعـاش البشرة :

إدعكى البشرة بمزيج مكون من ١٦٠ جرام ماء ورد ، جرامين من صمغ البخور الجاوى . ويمكنك أيضاً أن تضـيفى إلى ماء التواليت قليلا من الجلسرين .

آلام بطن القدم :

ضعى قدميك فى ماء بارد كل صباح لمدة عشر دقائق .



عرق اليـدين :

إدعكى يديك كل مساء بصابون بدون ماء . وإذا ذهبت إلى فراشك البسى قفازيك بعد أن تـكونى وضعت فيهما بودرة التالك ، فإن هذا العلاج يخلص يديك من هذا الداء إلى الأبد .

أزمة الزور :

إذا شرقت حين تشربين المـاء أنظرى إلى السقف .

حمام البحر :

كى لا يتـأثر جلدك بحمام البحر ابدئى حـمامك لمدة خمس دقائق فقط فى أول يوم وضاعفى المـدة على توالى الأيام .

تسليك الأسـنان :

إذا ضايقتك فضلات الطعام أثنـاء تناوله سلـكى أسنانك بشرط أن تضعى يدك اليسرى على فمـك حتى لايشاهد فمك ولا أسنانك أحد .

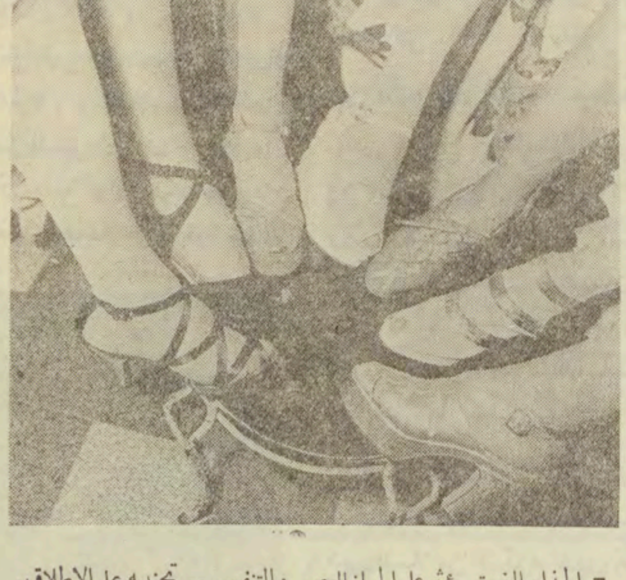
سهر المصايف :

الصيف للراحة فاذا سهرت فيـه بلعب الورق أو القراءة فقـد أضعت الفائدة من التصييف .

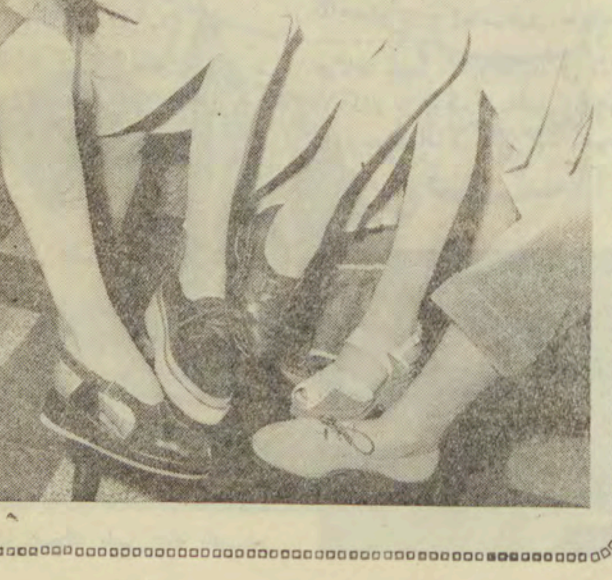
الراية السـوداء :

لا تنزلى إلى البحر إذا كانت الراية السوداء مرفوعة مهما يكن فى الماء من مغريات .

اقدام وسيقان



- الحذاء الضيق يؤثر على الجهاز العصبى والتنفسى .. تجنبيه على الإطلاق.
- تخيرى الألوان المتناسبة مع ألوان الفساتين .
- يحسن أن تكون الأحذية متناسبة مع وقت الخروج . البسى الأحذية المنخفضة الاسبور فى الصباح والمرتفعة «التواليت» بعد الظهر أو فى المساء.
- إذا كنت طويلة نحيلة يحسن تجنب الـكعوب العالية على الإطلاق .
- الـكعوب العالية جداً تفسد مشيتك .
- لاحظى أن تكون ألوان الجوارب متناسبة مع ألوان الأحذية .



احتفظى بنضارة شبابك

إن ما نريده منك هو أن تظهرى بمظهر الشباب مهما تتقدم بك السن . نريد منك أن تكونى شابة بالروح والعقل والوجه والجسم . ولكى تصلى إلى هدفك يجب عليك أن تتبعى قواعد قاسية لا تحيدين عنها مهما يكن الأمر .

سن العشرين :

هى السن التى تتفتح فيها عيناك على الحياة . إن الحياة معقدة فلا تحسبى أنه من السهل الكشف عن خفاياها . كونى ذات إرادة قوية واحصرى اهتمامك ومجهودك حتى لا يضيعا سدى.



الوجه : لتكن بشرتك « نظيفة » فى حالة جيدة . وهذا لا يتطلب منك إلا دهنها بالكريم كل صباح .

الماكياج : ليكن خفيفاً . استعملى أحمر شفاه من اللون الفاتح الذى يميل قليلا إلى اللون الوردى . ولا بأس أن تضعى قليلا من الكريم على جفنيك ولكن إياك والريميل .

أما إذا كنت تصطافين فى الريف أو على شاطئ البحر فاكتفى بقليل من الكريم على الوجه .

الشعر : احتفظى بلون شعرك الطبيعى ابتعدى عن التسريحات المعقدة التى تؤذى الشعر . حاولى ألا تعملى أكثر من برمانت (Permanente) واحد فى السنة .

الجسم : مارسى التمرينات الرياضية التى تغنيك عن لبس أحزمة البطن . على أننا ننصحك بلبس حمالة الصدر (السوتيان) حتى ولو كنت فى غير حاجة إليها لأنها تمنع تهدل الثديين عند ما تتقدم بك السن .

كلى حتى تشبعى . واملئى رئتيك بالهواء النقى .

سن الثلاثين :

لقد أصبحت الآن فى سن الثلاثين ولكننا لم نلحظ عليك تغييراً بل نستطيع أن نقول إنك تبدين أحسن مما كنت عليه فى سن العشرين . سيرى مع الحياة لا تخالفيها أبداً ولا تحاولى أن تنظرى إليها بمنظار أسود وإلا جنيت على شبابك .

الوجه : لا تذهبى إلى مخدعك قبل أن تكونى قد أزلت ماعليه بعناية تامة . ضعى قليلا من الكريم المغذى تحت العينين وعند ركنى الفم . وإذا كانت بشرتك من النوع الجاف ضعى الكريم على كل الوجه . دلكى جبهتك به من أسفل إلى أعلى وخديك وذقنك من الداخل إلى الخارج وماتحت العينين من الخارج إلى الأنف .

لا تستعملى إلا أحسن أنواع مستحضرات التجميل مهما يكن ثمنها غالياً .

الماكياج : إختارى ما يناسب شكلك وبشرتك ويمكنك فى المساء الإكثار من وضع المساحيق والدهون على وجهك أما فى النهار فإننا ننصحك أن تقللى الكمية .



وإذا ذهبت إلى الأرياف أو إلى شاطئ البحر فلا تضعى شيئاً على وجهك . إكتفى بقليل من الكريم وبشىء من أحمر الشفاه وبنظارة سوداء

الشعر : فرشيه صباح مساء لاتكثرى من عمل البرمانت (Permanente) غيرى تسريحة شعرك كلما بدا لك ذلك مناسباً . ولا تغضبى لظهور هذه الشعيرات البيضاء .

الجسم : مارسى الألعاب الرياضية وأكثرى من تلك التى تقوى البطن .

الملابس : أنت أكثر دراية منا بنقط ضعفك وبأجزاء جسمك التى يجب إظهارها أو إخفاؤها . إلبسى مايوافق شكلك وطابعك . ارتدى الأسود ما أمكن إذا كنت بالمدينة ولكن هذا لايمنع من ارتدائك الألوان الزاهية

سن الأربعين :

إنه فى استطاعتك أن تحتفظى بشبابك ولكن حذار من تقليد الفتيات الصغيرات .

إنك متعبة . نامى مبكرة . ابتعدى عن السهرات التى تستغرق الليل بطوله واحذرى البكاء فانه يضر بالعينين

الوجه : لا تذهبى إلى مخدعك قبل أن تكونى قد أزلت الماكياج عن وجهك نامى بعد أن تكونى قد دهنت وجهك بطبقة من خفيفة من الكريم المغذى .

إياك والعبوس . لا تثنى جبهتك ولا تضعى يدك على خدك وأنت تقرئين . لا تخفضى رأسك وأنت تشتغلين . نامى على ظهرك إن أمكن .

الماكياج : لا تكثرى من وضع الأصباغ والمساحيق . لا تضعى مادة دهنية على جفنيك وابتعدى عن البودرة ذات اللون الأصفر وإياك وأحمر الخدين الداكن .

لا تصبغى شعرك فالشعر الأبيض يزيد من جمال الوجه . ولكن إذا عزمت على الصبغة إختارى لوناً أفتح قليلا من لون شعرك الطبيعى .

إختارى تسريحة تناسب وجهك وقدك .

الجسم : إذا كانت صحتك جيدة داومى على التمرينات الرياضية . لا تلبسى أحزمة (كورسيه) . أكثرى من المشى ، خذى دوش ماء بارد وخاصة على الصدر . فرشى صدرك بفرشاة



الأظافر الخشنة ابتدئى من الإبطين بحركة دائرية تنتهى بين الثديين .

اهتمى بيديك وادهنيهما بالكريم .

الملابس : إختارى اللون الأسود وحليه إن أردت بلون آخر يناسبه أو بحلية طريفة . حاذرى القبعات الكبيرة ذات الريش . استعملى الفواليت الرقيقة .

كيف تعدين مائدتك

إذا كان عدد مدعويك ستة وجب عليك أن تسيرى على التعليمات الآتية :

المائدة

هل تتسع مائدتك لجلوس ستة أشخاص ؟ إذا كانت صغيرة يمكنك أن تضمى إليها مائدة أخرى على أن تغطيهما بمفرش أبيض .



المفرش

إذا كان مفرشك غير مطرز ضعى منديلا مطرزاً فى وسطه أو شيمان دى تابل (Chemin de Table) أو قطعة من الدانتيل الجميل . أما إذا لم يكن لديك مفرش أبيض فيمكنك وضع مفرش ملون .

والآن ضعى الصحون .

المسافة

يجب أن تتركى بين كل مدعو وآخر مسافة ٦٠ سنتيمتراً حتى لا يضايق بعضهم بعضاً إذا ما قاموا بأى حركة .

عدد المدعوين

الأفضل ألا يزيد عن سبعة .

الصحون

ضعى أولا صحناً مسطحاً وضعى فوقه صحناً . ضعى بعد ذلك الشوكة إلى يسار الصحن والملعقة والسكين إلى يمينه . وإذا كان الأكل سمكا ضعى الشوكة والسكين الخاصتين به .

الأكواب

ضعى أمام كل صحن كوبا للماء .

الأزهار

يجب ألا تغطى الأزهار وجوه المدعوين . ضعيها فى إناء صغير وقصى أطرافها .

أماكن المدعوين

تجلس ربة المنزل فى صدر المائدة ويجلس زوجها فى مواجهتها . ويجلس المدعو الأكبر مقاماً إلى يمين ربة الدار إذا كان رجلا أما إذا كانت سيدة فتجلس إلى يمين الزوج . ويجب أن تكون ربة الدار جالسة بين رجلين بينما يجلس الزوج بين سيدتين . ويجلس بقية المدعوين فى الأماكن التى تلى هذه الأماكن الأربعة . وليجلس فى طرف المائدة المدعوون الأصغر سناً . حاولى ما استطعت أن يجاور كل سيدة رجل .

كيف يقدم الأكل

إذا كانت الدعوة إلى العشاء يصب الحساء فى الصحون المخصصة له قبل دخول المدعوين حجرة الطعام . وعند الانتهاء من شرب الحساء يوضع مكان صحن الحساء والصحن المسطح (الذى لم يستعمل) صحن مسطح ساخن إذا كان الأكل ساخناً . وهكذا يرفع صحن بعد كل لون بالطريقة الآتية : إمسكى الصحن النظيف بيدك اليسرى وارفعى الصحن المستعمل بيدك اليمنى وضعيه على المنضدة المخصصة له . يقدم الأكل من على يسار كل مدعو على أن يبدأ ذلك بالسيدة الجالسة إلى يمين صاحب الدعوة ثم بالسيدة الجالسة إلى يساره الخ ... يجب أن يقدم الأكل أولا للسيدات أما صاحب الدعوة فيقدم له الأكل بعد آخر مدعو .

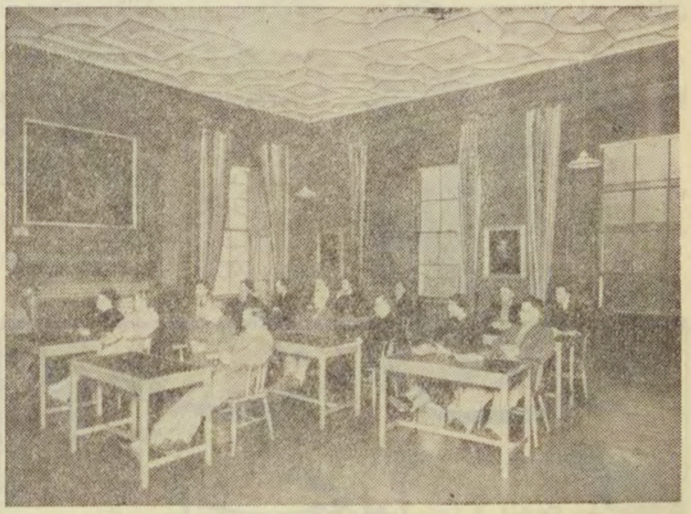
يرفع الصحن والشوكة والسكين بعد كل صنف ويوضع مكانها صحن وشوكة وسكين نظيفة .

وإذا ما انتهى المدعوون من الطعام ترفع الصحون والملاعق والشوك والسكاكين والملاحات والخبز . وتنظف المائدة بفرشاة لتخليصها من فتات الخبز . ضعى بعد ذلك صحوناً وملاعق وشوكا وسكاكين خاصة بالحلوى .

والمفروض ألا تكونى وحيدة فى هذا العمل وإلا اضطررت أن تقومى من على المائدة كل دقيقتين .

بريطانيا تحارب الأمية . . .

لن تنهض أمة يخيم الجهل على عقول أبنائها.. ولن تسعد أمة تفشت فيها الأمية وسرت بين الجماعات والأفراد . . . إن العالم الحديث يخطو خطوات سريعة ولا بد لنا من أن نسير مع الجميع وأن نلحق بهم دون أن نتخلف او نتخاذل . . . والأفراد هم عدة الوطن وسلاحه ولن يتقدم شعب يعيش افراده فى معتقل الأمية والجهل.. وقد أدركت بريطانيا هذه الحقيقة



إحدى قاعات المحاضرات ، وهى مزودة بجميع وسائل الراحة

فعمدت إلى تثقيف الشعب البريطانى وتزويده بالمعلومات العامة النافعة التى تفتق ذهنه وتوسع أفق تفكيره فيقوى على مواجهة الحياة دون أن تزلزله حوادثها وتقهره خطوبها . . . ولقد أنشئت لهذا الغرض جمعيات مختلفة تشرف على تثقيف الشعب وتهذيبه وتمدها بالمساعدات اتحادات العمال ومختلف الجمعيات والهيئات . . فأعدت هذه المعاهد برامج مختارة مفصلة تحوى سائر المعلومات التى تفيد الطالب فى حياته العملية وتجعله يقف على دقائق الأمور وتفاصيلها . . . وبالتالى تعينه على انتهاج سبل النجاح والعلاج . . . ولقد كثرت هذه الجامعات الشعبية وازداد عددها مع الزمن وأضحت من مقومات النهضة البريطانية فى العصر الحديث . . . والدراسة فى هذه الجامعات ليلية غالباً . . . ومدتها عام يقضيها الطالب ويصرف له خلالها مرتبه كاملا . . . وقد تبرع لورد لوثيين ، وزير إنجلترا المفوض فى أمريكا سابقاً ، بقصره الفاخر المسمى « نيوباتل ابى » لهذا الغرض، فأضحى من أفخم جامعات العالم الشعبية.. ويعد قصره آية من آيات الفن ، ويدهش الناظر إليه من تلك الصور الزيتية والنقوش الفنية المنسقة فى أرجائه . . ولقد أضحى هذا القصر كعبة يقصدها طلاب العلم وعشاقه . . . ويتلاقى فيها الطلبة والأساتذة المختصون فى جو علمى يسوده الوفاق.. ولقد اتبعت فى منهاج التعليم أساليب الجدل والنقاش ، وعمد الأساتذة إلى إفساح صدورهم لتلاميذهم وتشجيعهم على البحث العلمى والاطلاع . ويساير هذا الإنسجام الفكرى تجاوب نفسى ، فلكل طلبة أستاذ مشرف يعنى بشؤونهم العلمية والعملية ويقف على أحوالهم العامة والخاصة ، وهو فى نظرهم الصديق الحميم الذى يفضون إليه بمتاعبهم وآلامهم وآمالهم وأمانيهم

تلك هى حال جامعة « نيوباتل ابى » أحدث الجامعات الشعبية فى انجلترا .

اعرفي طالعك

من أول أغسطس إلى ١٨ منه لن تجدى فى تلك الأيام أى جديد . أما إذا عزمت على القيام بعمل يستغرق وقتاً ومن شأنه أن يؤثر على حياتك فننصحك أن تبدئى به يوم ١٩ أغسطس لكى ينتهى بدون أى حادث . على أننا نحذرك أن تقومى بأى مشروع لا يرتكز على التفكير والتروى .واذا أردت أن تمضى يوما سعيداً ادعى صديقاتك لزيارتك فى يوم ٢٠ أغسطس . أما يوم ٢١ منه فهو يناسب التفكير السامى والآراء الفلسفية والدينية . ولكن احذرى من أيام ٢٢ و ٢٣ و ٢٤ فانك تميلين فيها إلى المشاجرة ويكون مزاجك فيها معكراً ، لذا نقترح عليك أن تمارسى الألعاب الرياضية فى هذه الأيام الثلاثة . ويخبئ لك الدهر فى يوم ٢٥ أحداثاً تمس شعورك وإحساساتك ، مثل الغيرة وعدم الثقة والألفاظ الجارحة ، فاعملى على تلافيها ما أمكن . وإذا حل يوم ٢٦ حلت معه الأسرار فهو يوم المفاجآت ولكن يتبعه دائماً يوم هادئ . ويختلف يوم ٢٨ من حيث تأثيره على الناس فهو للبعض يوم سعد وللبعض الآخر يوم نحس . أما يوم ٢٩ فهو يوم شراء ورقة يانصيب وتنظيم المالية . وإذا كان يوم مولدك يقع بين ١٧ و ٢٢ فاننا نوصيك بأن تراقبى تصرفاتك جيداً لأن الحظ لن يقوم بحمايتك . وسوف تنجحين فى عملك الفنى إذا كنت من مواليد يوم ٢٢ .

يداك الجميلتان ....

الغسيل :

إغسلي يديك بماء دافئ . إبدئي بدعك يديك بالصابون دون ماء . دلكي يديك برفق ثم ضعيهما في الماء لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق . إدعكيهما بفرشاة من المطاط . اشطفيهما بالماء البارد حتى لا يلحقهما القشف .

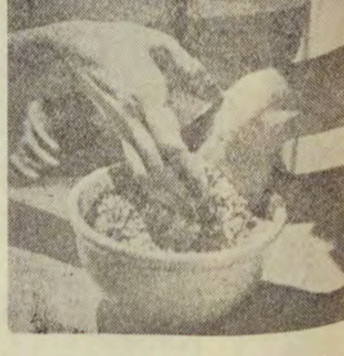
استعملي من وقت إلى آخر عجينة اللوز بدلا من الصابون فانها تلين الجلد .



التنشيف :

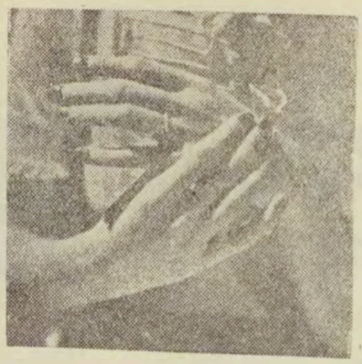
يجب أن تكون المنشفة جافة . وهناك طريقة أخرى لتنظيف اليدين إملئي وعاء بالردة وضعي فيه يديك بعد غسلهما .

يمكنك عدم تنشيف يديك جيداً إذا كنت ستدهنينهما بالكريم .



تطرية اليدين :

لكي تكون يداك بيضاوين يجب عليك أن تدهنيهما بالكريم بعد كل



غسلة . ونفضل لك الكريم الخالي من العطر . لاتنسي دهن ما تحت أظافرك بالكريم أيضاً حتى لا تتسخ الأظافر أثناء عملك في المنزل . دلكي يديك برفق واستعملي لهما في المساء كريماً دهنياً . وإننا ننصحك أن تغمسي يديك بزيت ساخن لمدة خمس دقائق مرة في الأسبوع . فان هذا الحمام يلين اليدين ويزيد جمالهما .

التدليك :

إذا أردت بياضاً ليديك عليك بتدليكهما . والمهم في هذه العملية هو تدليك المفاصل . دلكي مفاصل الأصابع ومفاصل الراحة ومفاصل قبضة اليد . إمسكي بعد ذلك إصبعاً إصبعاً واجعليه يرسم حركة دائرية في الاتجاهين .

والآن دلكي راحة اليد . ضعي ظهر يدك الواحدة على ركبتك ثم دلكي راحتها بيدك الأخرى . هذا التدليك يعمل بدون كريم .

بعض الحالات الخاصة :

قد تفقد أطراف أصابعك نعومتها من جراء العزف على البيانو أو الكتابة أو العمل في شئون المنزل . إضغطي على طرف الأصبع بالإبهام والسبابة . إبدئي بآخر مفصل من مفاصل الأصبع إلى طرفه .

اليدان المنتفختان :

قد يعلو الشحم راحة يديك . دلكي هذا الجزء ثلاث مرات على الأقل يومياً .

اليدان الكثيرتا العقد :

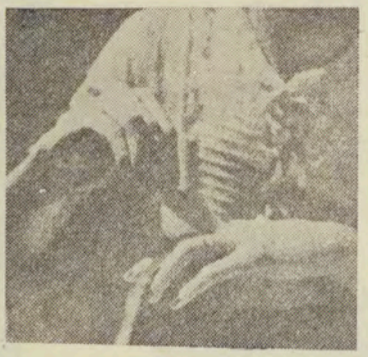
يستعمل لإزالة هذه العقد حمام البرافين .

العروق المنتفخة :

إرفعي يديك إلى أعلى وهزيهما حتى ينزل الدم . كرري هذه العملية عدة مرات في اليوم .

تمرينات لليدين :

إذا ما ولت عنك بوادر الصبا



وفقدت يداك ليونتهما ونعومتهما قومي بهذا التمرين : إرفعي يديك إلى أعلى . اقفلي أصابعك وافتحيهما بسرعة . كرري هذا التمرين عشر مرات : أديري يديك يمنة ويسرة بدون تحريك المعصم .

هذا التمرين يفيدك كثيراً لو داومت عليه كل يوم في الصباح وعند ذهابك إلى النوم .

اصفرار الأصابع :

التدخين يصفر الأصابع . للتخلص



من هذا اللون ضعي أصابعك في محلول كلورور البوتاسيوم الدافئ . وإذا كان الصفار يعلو الظافر أيضاً فما عليك إلا كحته بمقص الأظافر قبل وضع الدهان .

اليدان القصيرتان :

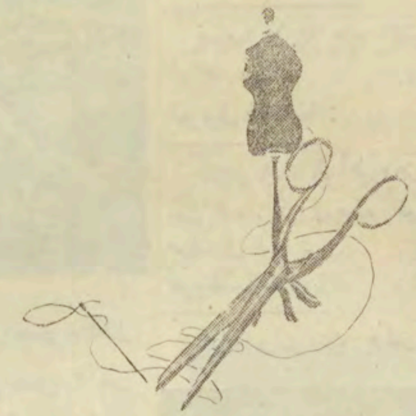
إذا كانت يداك قصيرتين فانه يمكنك إطالتهما إذا كنت مازلت صغيرة السن بممارسة هذا التمرين : مدي يديك ما استطعت إلى الأمام . كرري هذا التمرين الذي يؤثر على مفاصل اليد تأثيراً كبيراً .

وهناك طريقة أخرى وهي إطالة الأظافر بحيث تعوض قصر الأصابع .

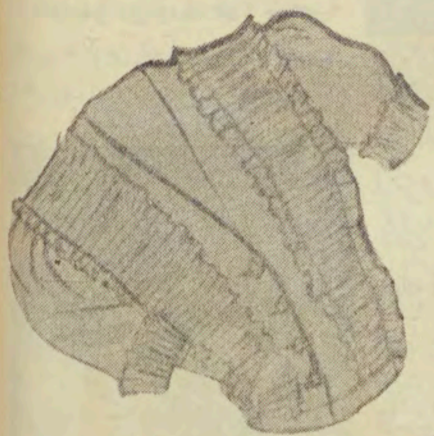


باترونات

اختاري موديلا من المرسوم امامك وابعثي لنا







١



٢

٣



٤

٥

بنت النيل

بمقاساتك ترسل لك بنت النيل الباترون المناسب



٧

٨



٦

الفستان	٣٠
البلوزه ..	١٥
قميص النوم ..	٤٠
فستان سواريه	٤٠

اختلفوا فى أذواقكم تسعدوا فى بيوتكم

للأستاذ عبد القادر السماحى

وقع خبر طلاق منيرة من عزيز كقنبلة انفجرت فى دوائر الأسرة والأصدقاء . فقد كانت الزوجة مضرب الأمثال فى الطاعة والإخلاص والانسجام . ولكننى لم أدهش لذلك الخبر ، بل يمكننى أن أقول إننى كنت أتوقعه !..

كنت أعرف الزوج وأعلم أنه من الأشخاص الذين يتشبثون بالمثل العليا.. أولئك الذين لا سبيل إلى الوفاق بينهم وبين الواقع ، لأنهم لايريدون أن يروه على حقيقته بعيوبه ونقائصه . وكان شاباً مهذباً تلقى العلم فى أوربا ، واعتاد الانفراد بالرأى ، واكتسب الاستقلال فى الشخصية . وكان يفهم الزواج على أنه ليس استعباداً من الرجل للمرأة كما يفهمه الشرقيون ، ولا استعباداً من المرأة للرجل كما يفهمه الأمريكيون ، ولكن على أنه شركة متساوية الحقوق والواجبات كما يفهمه الأوربيون ...

وكانت الزوجة شابة وجميلة ، وكان الزوج رجل أعمال ناجح ، ولهما بيت أنيق ولديهما سيارة ...

وكان عزيز يحب الألوان الهادئة فتعبدها منيرة ؛ وهو لايحب «الملوخية» فتكرهها منيرة ؛ وهو يفضل الكلاب على القطط فتمقت منيرة القطط وتعشق الكلاب . وكان عزيز يعجب بتشرشل فتكاد منيرة تجن به جنوناً ...

يذهبان إلى السينما وبعد خروجهما يتحدث عزيز عن الفيلم فيقول إنه سخيف وأن الأداء سيئ والحوار ثقيل . ثم يزورهما بعض الأصدقاء ويتحدثون عن الفيلم فتدلى منيرة برأيها فيه قائلة إنه سخيف وأن الأداء سيئ والحوار ثقيل ...

يذهبان لزيارة بعض الأقارب ، وبعد الزيارة يدلى عزيز بملاحظات بشأن البعض منهم فتؤمن عليها منيرة حتى ولو كانت مخالفة لرأيها ، وذلك فى سبيل إرضائه والفوز بعطفه وحبه .

كانت منيرة فتاة ساذجة لم تختلط بأحد ، ولم تجد أمامها غير عزيز ، فأصبح لديها كالنبراس تهتدى بنوره ، لا ترى غير ما يراه ، ولا تسير إلا فى أعقابه .

وكان هذا جميلا منها ، ولكنها بالغت فى الأمر كثيراً ، فما قال قولا إلا رددته ، وما أدلى برأى إلا وافقته ، وما أحب شيئاً إلا وأفرطت فى حبه ، وما كره شخصاً إلا أبغضته . وأصبحت له كالصدى ، فانمحت شخصيتها. وعيل صبر عزيز ، وكلما فتر حبه ، أشفقت أن تفقده ، فتغالى فى متابعته ومصانعته . وكلما أمعنت فى ذلك حنق عليها واغتاظ منها .. وهكذا زال الوفاق و[ال]سعادة . لأن الرجل لم يكن يريد أن يرى فى زوجته نسخة ثانية منه أو صورته منعكسة فى مرآته .

ومن الأقوال التى يرددها الناس حتى ألفنا سماعها : « نحن لنا نفس الذوق ولذا نحن متفقان » . فهل هذا صحيح؟... كلا فالشخصان اللذان يكون لهما خلق متشابه لا يتفقان أبدا . . . والخطان المتوازيان متماثلان ولكنهما لايلتقيان ... والمرأة التى تجاوز القصد فى تشكيل نفسها على منوال زوجها فتماثله فى آرائه وتشايعه فى أحكامه وتحاكيه فى حركاته وسكناته ، وتسرف فى ذلك وتشتط لكى تستميله وتظفر بحبه ، لا تبلغ من ذلك ما تريد ... ويخيل إليها أنها تقترب منه بينما هى تبتعد عنه وتنأى . فلا ينبغى أن تكون شخصية الزوجة صورة مطابقة لشخصية الزوج ، وإنما يجب أن تكون تكملة وتتمة ...

وحين أدليت بهذه الحقائق لمنيرة عندما جاءت تنتحب وتقول : « إنه لم يعد يحبنى » فغرت فاها دهشة ولم تصدقنى ... ومع ذلك أليست هذه هى الحقيقة ؟ ألا ينبغى أن يبدو الإنسان كما هو ؟... أنت تحبين القطط ، فليستمر حبك لها حتى ولو كان زوجك يفضل الكلاب ... وقولى لنفسك «إنه ليس بحاجة لما يملكه هو من قبل» وهو لايريد أن يجد فيك صدى مطابقاً له ، ولكنه يريد أن يجدك « أنت » ... وهو فى حاجة لذلك المجهول الذى تمثله عند ما رآك للمرة الأولى . فابقى له ذلك المجهول الذى يجتذبه ويسحره ...

وعادت منيرة إلى زوجها وقد أخذت تحب الألوان الزاهية وتفضل القطط . ولم يعد هناك ما يكدر صفوه . أما الأصدقاء فقد عاد ينظر بعضهم إلى بعض وقد ارتسمت علائم الدهشة على وجوههم ويقولون إن الأمر عجيب حقاً ، فإن عزيزاً ومنيرة لا يتفقان أبداً فى رأيهما عن نفس الفيلم ؟ !

خياطة وباترون : طريقة أخذ المقاسات



خذى السنتيمتر ولفيه حول صدرك هكذا

لفى السنتيمتر حول وسطك تماما بدون زيادة

لفى السنتيمتر حول أكبر حجم تاركة ٢ سنتيمتر فى الوسع

ابتدئى من العنق من وسط أعلى الكتف إلى الوسط تماما



م. ج. م.



م . ج . م .

الصفحات الملونة طبعت بمطبعة شندلر



م. ج. م.



م. ج. م.

اعرفى شعرك

للدكتور حسن سيف النصر

(٢) س : ما الذى يجعل الشعر دهنياً ؟

ج : إفرازات الغدد الدهنية وغدد العرق أو بوضع الزيوت والكريمات .

(٤) س : أى الأمكنة فى الجسم لا يوجد بها شعر ؟

ج : باطن اليد والقدم .

(٥) س : ماهو عدد الشعر الموجود فى الرأس ؟

ج : حوالى ١٢٠٫٠٠٠ شعرة .

(٦) س : من الذى يمتاز بغزارة شعره ؟

ج : الشقراء . فشعر رأسها يبلغ ١٤٠٫٠٠٠ شعرة .

(٧) س : من الذى يمتاز بقلة فى الشعر ؟

ج : الحمراء . فشعر رأسها يبلغ ٩٠٫٠٠٠ شعرة .

(٨) س : ماهو عمر الشعرة ؟

ج : عدة شهور لأربع سنين (شعر الأهداب يعيش ١٥٠ يوماً) .

(٩) س : هل ينمو الشعر نمواً واحداً طول الحياة ؟

ج : لا . فهو سريع النمو فى أول الحياة وسريع بالنهار عن الليل وسريع فى النمو صيفاً عن الشتاء .

(١٠) س : ماهى وظيفة الشعر ؟

ج : الحرارة وحماية الرأس وحلية الوجه .

(١١) س : هل الغدد الداخلية تؤثر فى نمو الشعر ؟

ج : لا شك .

(١٢) س : وهل الأمراض الداخلية تؤذى الشعر ؟

ج : لا شك . فإن سم الأمراض يسقط الشعر ويمنع عنه التغذية الكافية.

(١٣) س : هل حلق الشعر بالموسى يزيد فى نموه ؟

ج : لا

(١٤) س : هل حرق أطراف الشعر يفيد ؟

ج : قطعاً لا .

(١٥) س : هل هناك مقو للشعر ؟

ج : ربما .

(١٦) س : هل عصير الليمون يفيد الشعر ؟

ج : لا .

(١٧) س : هل الأشعة البنفسجية مفيدة ؟

ج : نعم .

(١٨) س : هل يتسبب سقوط الشعر من مرض داخلى ؟

ج : نعم .

(١٩) س : هل الصلع من علامات النبوغ ؟

ج : .

(٢٠) س : لماذا نجد الأذكياء قد خلت رؤوسهم من شعرها ؟

ج : ربما لقلة العناية وربما لحالة عصبية .

(٢١) س : ماهو علاج الشعر الأبيض ؟

ج : علاج عمومى وأشعة بنفسجية وفيتامين ب .

(٢٢) س : هل هناك صبغة دائمة

ج : لا

(٢٣) هل الصبغة ضارة ؟

ج : نعم فقد يحدث منها التهاب فى الجلد

(٢٤) س : هل ماء الاكسيجين يضر الشعر ؟

ج : نعم . إنه يجفف الشعر وقد يحطمه .

(٢٥) س : ماهى أسباب الهرش فى الرأس ؟

ج : أكزيما – قشر – قمل – حالة عصبية .

(٢٦) س : هل قشر الرأس معد ؟

ج : نعم .

(٢٧) س : ما هو أحسن صابون للشعر ؟

ج : الصابون العادى للشعر الطبيعى وصابون القطران أو صابون الكبريت للشعر الساقط الهاوى !

هل المرأة أحبولة الشيطان ؟

للأستاذ محمد محفوظ

أنت مظلومة منذ الأزل ، وقد نشأ اتهامك من جدتك حواء التى أغرت آدم بالأكل من الشجرة ...

وإن كانا قد استمعا لنداء الشيطان فأى عدل فى تبرئة آدم وظلم حواء ؟ ولعل آدم لم يطق أن تتذوق قبله شيئاً فكان سباقاً إلى الشر بالطبع والمزاج! وعلى كل فقد تم الجرم باتفاق الشريكين ولعل الشيطان قد آنس من المرأة استماعها لغوايته فعقد معها اتفاقاً على أن تكون فى الحياة وسيلته كما يعقد المخرج اتفاقاً مع الممثلة الأولى على المسرح.

ولم نلوم الشيطان والإنسان نفسه قد اتخذها سبيلا لقضاء حاجاته ، فهو يصدرها فى كل أمر يريد قضاءه . ويقدمها فى كل شىء يود أداءه .

لقد عرفوا قوة باعها ، ونعومة أسلوبها وعظيم خيالها ، فاستخدموها وفازوا بفضلها هنا وهناك ... خبرونى عن بيت خوى من النساء فأفلح ، أو عمل خلا منهن فنجح ! فلماذا يصفها الرجال بأحبولة الشيطان ؟

لقد عرفوا فضل المرأة فى الأعمال ، وفضلها فى الحروب ... ألم يكن نساء العرب يخرجن فى أثر المقاتلين يشددن من أزرهم ، ويزدن من حماستهم ، فكسبوا المعارك والحروب . ثم وصفوا الرجال وحدهم بالهمة والشجاعة وتناسوا النساء ولهن الفضل ، بل عادوا يتهمونهن بالكيد والغواية ... فأى جحود لهن!!

تخيلوا معى بيتاً خوى منهن أو محفلا أو جمعاً لم يشتركن فيه . هل كنت ترى لهذا الحفل بهجة أو تسمع فى ذلك المنزل رنة . ومع ذلك نعود فننكر عليهن الفضل ونتهمهن بأنهن أحبولة الشيطان فوالله لو كان الشيطان يعرف للرجل فضلا أو عزماً لأغواه وجعل منه أحبولة منذ الأزل .

فلم تلوم المرأة وقد عرفت بنفسها قوة سحرها وعظيم نفوذها وعرفت كيف تقضى منك مأربها بسحر عينيها ونعومة أظفارها أو رنين كلامها ، وكفاها فخراً أن النجاح دائماً يكون لها حليفاً !

حقيقة إن الموت بالورد هو الموت بالفحم ولكن هذا نزع معطر وذاك نزع ملوث ، وإذا لم يكن من الموت بد فهل يكون مع الليث صراعك أم من عضة فأر ضياعك .

إذا جاز للمرأة أن تكون سبب كل شىء فلأنها كل شىء وبدونها لا يكون شىء .

كذب من قال إنها النصف وهى أكثر من النصف بل تتعدى فى بعض الأحيان السبعة أثمان وللرجل الثمن .

المرأة متممة للرجل ومخلوقة من ضلعه . هى سواد عينه . وحبة قلبه . هى لسانه المتكلم وجنانه الملهم . هى شريكة حياته وأكبر الشركاء حظاً فلم عليها يتحامل ولفضلها يتجاهل ؟

لاأظن ذلك منه إلا حسداً أو غيرة . أو كمداً وحسرة. وكل ذى نعمة محسود أو مقصود . فان نلت من إحسانه أو من صده وهجرانه فكلا الحالين واحد لا يحمد ولا يشكر .

هكذا حال المرأة التى وصفوها بأنها أحبولة الشيطان وما هى إلا وسيلة العمران ، وربة كل فضل وإحسان . منها نستلهم الحرية والإقدام . وفيها نرى الفضل والحنان . وتحت أقدامها جنات عدنان. فلها الشكر ومنها الجود والإحسان

غرز الآجور المختلفة



الأچور زينة البياضات ، وشغله سهل ميسور .

يقوم الأچور على نسل الخيوط فى اتجاهى خيوط النسيج وعلى ارتفاع معين . (اتبعى الشرح من أعلى الصفحة إلى أسفلها) . أما الخيوط الباقية فتجمع وتضم بعضها إلى بعض وتكوّن زخرفة جملة تزيد فى جمال القطعة .

١) الأجور البسيط :

هذا النوع يعمل من ناحية واحدة بعد نسل الخيوط وتمكنك تثبيت ثنية الحرف مع ثنى كل سمك القماش .

١) الأجور على شكل السلم :

يتكون من أجورين بسيطين معمولين على طرف الخيوط المنسولة وهذا النوع من الأجور هو أساس لكثير من أنواع الأجور الأخرى .

٣) الأجور البندقى البسيط :

هذا الأجور فى غاية المتانة ذلك لأن جميع حزمه مشغولة بطريقة اللف بخيط البرودريه .

٤) الأجور البندقى على شكل ٧ :

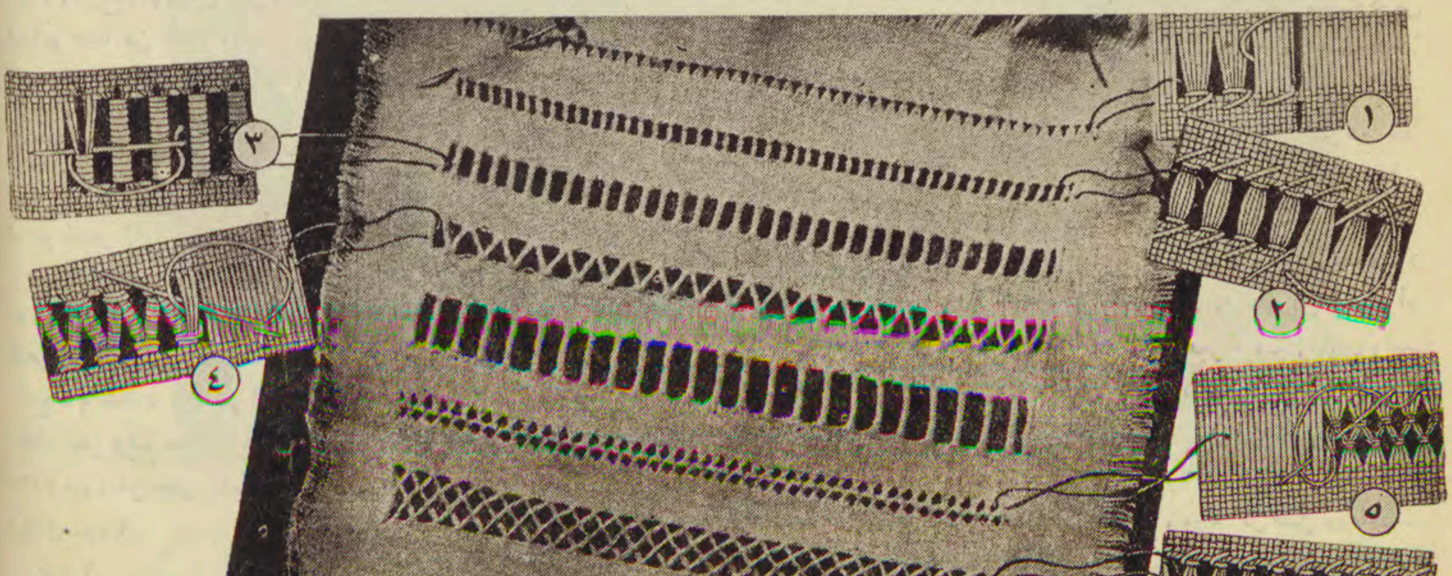
هذا الأجور يجمع نصفى حزمتين عند الطرفين بينما يكون كل ارتفاع الخيوط المنسولة تقريباً مطرزة على سمك نصف حزمة .

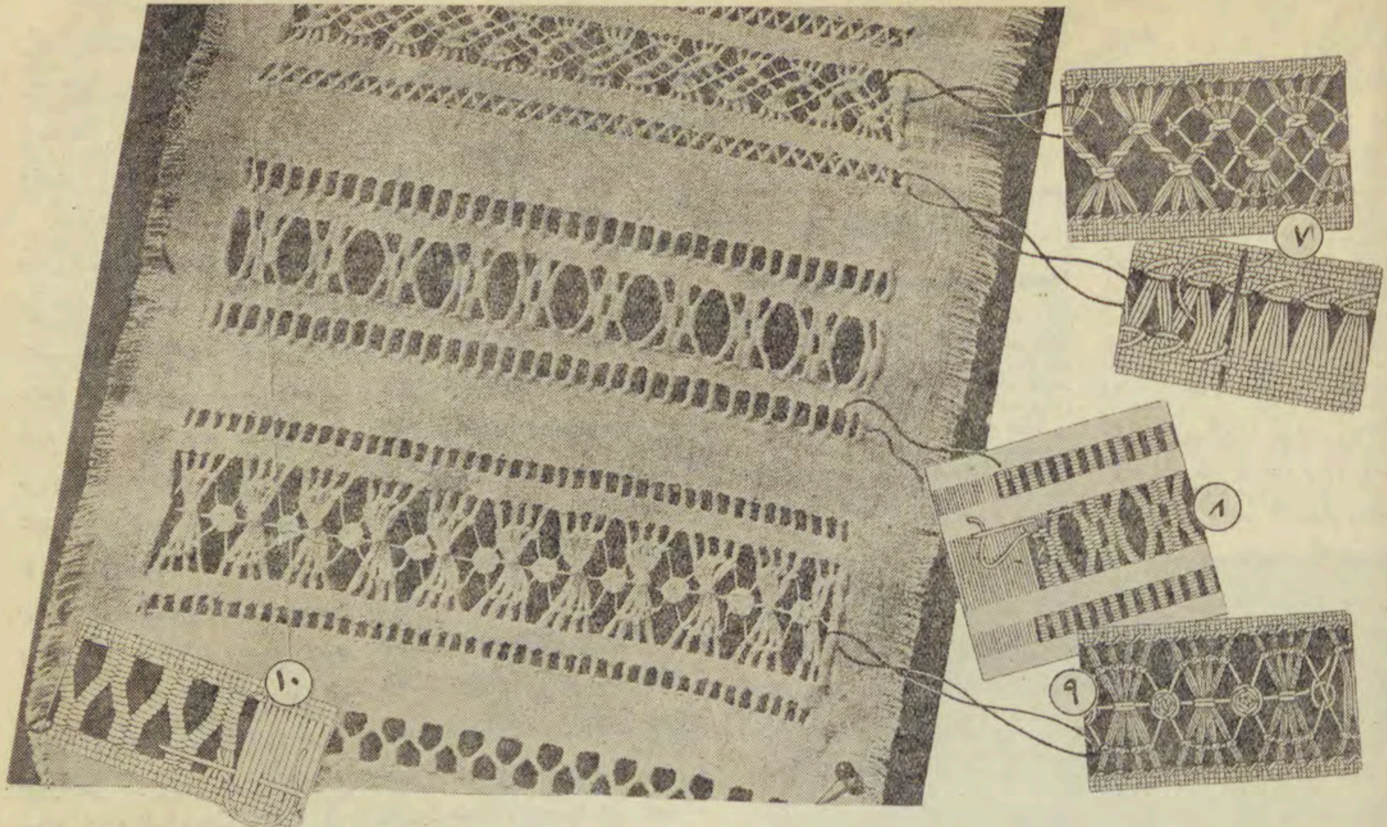
٥) الأجور البندقى للمحلايات :

يعمل كالأجور البندقى البسيط ولكن على ارتفاع أكبر .

٦) الأجور المتموج :

يشتمل على الثلث الأوسط من الأجور وتجمع غرزة العقدة نصفى حزمة من كل ناحية بالتناوب .





٧) **الأجور على شكل ٧ ذو الوسط المتموج** : يتكون من أجور واحد بسيط من ناحية ومن نفس الغرز التى تجمع نصف مجموعة الخيوط من الناحية المقابلة ثم يشغل بعد ذلك كالأجور المتموج على الثلث الأوسط من الارتفاع .

٨) الأجور ذو الخيوط الأربعة :

يتكون من أجور عريض يوجد فى أعلاه وأسفله خطا أجور آخران على شكل سلمى — أما الأوسط وهو الأجور المركب على الخيوط الأربعة فاشتغليه على الطريقة الآتية :



اعملى أجوراً عاديا عرضه سنتيمتر واحد أو سنتيمتران كما تشائين . ثم بخيط البرودريه فى ثلث المسافة خذى أربع حزم وضميها على بعضها مع لف الفتلة مرتين وعقدها ثم انزلى بلفها على حزمتين فقط كما هو موضح لك بالرسم . ثم ضمى إلى الحزمتين حزمتين أخريين ولفى الفتلة مرتين مع عقدها . ثم اصعدى إلى أعلى ولفى الفتلة على حزمتين أخريين مع لف الفتلة مرتين وعقدها وهكذا ...

أما باقى الشغل فألقى نظرة على الرسم تفهمى بسهولة طريقة توزيع الزخرفة على الأجور .

٩) الأجور المركب :

أمامك أجور رئيسى فى أعلاه وأسفله أجوران بندقيان أما الأجور الرئيسى فإليك طريقة عمله :

انسلى خيط النسيج من ٢ سنتيمتر إلى ٣ سنتيمتر . ابدئى من اليمين بخيط البرودرى .

خذى خمس فتل نسيج واشتغليها بالطريقة البندقية حتى تصلى إلى ثلث المسافة ثم ضمى خمس فتل أخرى إلى الخمس الأولى . اشتغليها على طريقة غرزة الرفو حتى تصلى إلى الثلث الثانى من المسافة . ثم افصلى الخمس الأولى واشتغليها بغرزة البندقية حتى تصلى إلى نهاية التنسيل ثم مشى الإبرة من اليمين إلى الشمال بلفة رفيعة . وخذى عشر فتل واشتغليها بطريقة الرفو واصعدى إلى ثلث المسافة :

عندما تصلين إلى ثلث المسافة ستجدين على الإبرة خمس فتل فقط لفى الفتلة دون شغل كالشكل المصغر المبين أمامك واتركيها ثم خذى الخمس فتل بعد الفتل المشغولة ثم اصعدى بالشغل بغرزة الرفو إلى ثلث المسافة الأعلى .

الآن وصلت إلى بداية التنسيل من أعلى . خذى خمس فتل واشتغليها بطريقة غرزة البندقية . ثم فى الثلث الأوسط ضمى عليها الخمس فتل التى تركتها . أصبح معك عشر فتل اشتغليها بغرزة الرفو ثم انزلى إلى الثلث الأسفل واشتغلى خمس فتل فقط على طريقة البندقية .

وهكذا تكرر هذه الوحدات .

الأجور العكسى بغرزة الرفو

يطرز الثلث الأوسط من الأجور بغرزة البندقية البسيطة على حزمة واحدة . بينما يعمل الجنبان بغرزة الرفو بجمع ضعف الخيط ذلك وأنت تطرزين من الطرفين إلى الوسط .

غرام قديم

للأستاذ محمد طلبه رزق

— غريب ! . . مدهش ! . ستقع الفتاة حتما . . إنها لاتجيد الإنزلاق . . لابد من اللحاق بها لإنقاذها . . أوه . . يا إلهي . لقد وقعت .

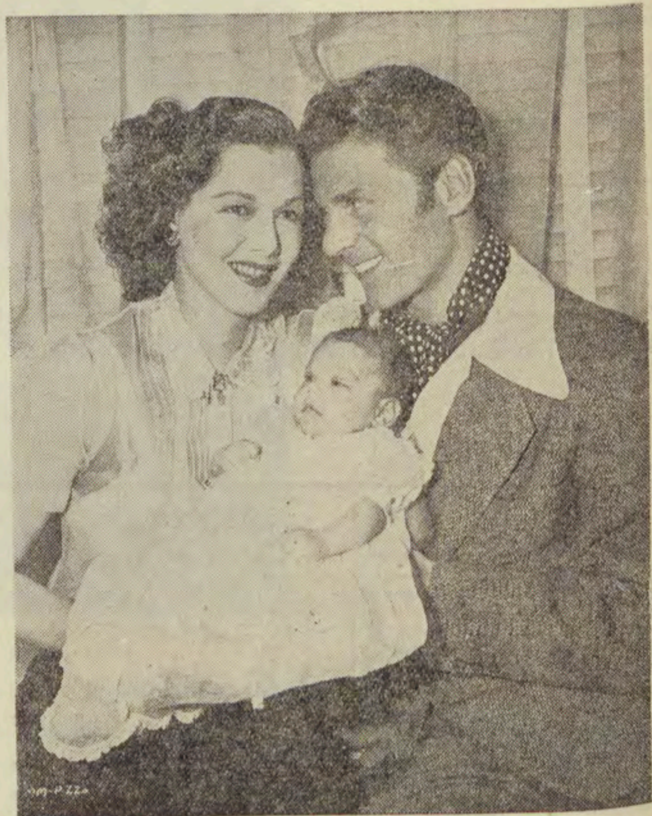
صاح طلعت بهذه الكلمات في حماس مجنون ، ثم انطلق كالسهم منزلقاً على الجليد نحو الفتاة التي وقعت وظلت تتقلب ظهراً لبطن دون أن يكون أحد منتبهاً إليها من ذويها أو من اللاعبين غيره هو . . وأتيح له — على الرغم من وقوعها — أن ينقذها من هلاك محقق ، فقد كانت مقبلة في تدحرجها على منخفض خطير . . وأعانها على الوقوف دون أن يعنى بالنظر إلى وجهها والتدقيق في ملامحها ، ولكن هذه اللفظة ، لفظة الشكر ، تخرج من بين شفتيها في نطق شرقي عربي وجرس موسيقي عذب ليس بغريب عليه ، جعلته ينتبه إليها وينظر مدققاً في وجهها ثم مالبث أن صاح مندهشاً : ويك يافتاة إنك مصرية فمن تكونين ؟ إنك نادية . . نادية فريد . ونظرت هي إليه والدهشة التي عرتها تماثل دهشته أوتزيد عليها : أوه .. طلعت بك . . شكراً لك . . شكراً للأقدار التي ساقتك إلى الآن . . طلعت . . طلعت . ماذا أتى بك إلى هنا . . إلى سان موريتز ؟ لقد كنت قديماً تخشى الإنزلاق في حدائق الباتيناج في القاهرة ؟ . .

ورد عليها في خفوت : جئت للترفيه عن نفسي . . والآن ، هيا . . أتستطيعين العودة ؟ أتستطيعين أن تعتمدي على نفسك ، أم تعتمدين على كتفي ؟ قالت : أحاول . ثم حاولت فلم تجد من نفسها قدرة على الاعتماد على نفسها ، لكنها سكتت خجلا من إبداء ذلك العجز . وبالطبع أدرك هو ذلك ، فسرعان ماتقدم منها وعاونها حتى عاد بها وأدخلها إلى كشك معد لراحة اللاعبين ، وطلب لها شاياً ، وبعد أن شربا الشاي ، سألها إن كانت تقبل أن يقدم لها كأساً من البورتو ، قالت : إنني لا أشرب الخمر . قال : إنها كأس صغيرة للتدفئة لا أكثر . قالت : شكراً فقد أدفأني الشاي فعلا . قال : إذن نكرر الشاي . ثم نادى الساقي وأمره بإحضار شاي آخر وبعضاً من الفطائر والحلوى . . وأشعل لنفسه سيجارة ولم يشعل لها سيجارة وقال : بالطبع لاتدخنين أيضاً . . وقالت هي : دعنا من التدخين والشاي ، وحدثني . قال : أفندم ، عن أي شيء أحدثك ؟ قالت : ماذا أتى بك إلى هنا ؟ قال : للتسلية . . للترفيه عن النفس ولرؤية هذه الآفاق التي نسمع عنها كثيراً . قالت : عجباً أنا أيضاً هنا لهذه الأغراض ! قال : هذا طبيعي جداً ، كل الناس يأتون لهذه الأغراض . قالت إلا أنا . قال : مدهش ! فلأي سبب إذن أقبلت ؟.. قالت : جئت أطلب العزاء والسلوى فوجدت . . . وجدت مانكأ جرحي وجدد أشجاني قال : لست أفهم . قالت : بل تفهم جيداً ، أنت أيضاً جئت كما جئت أنا تطلب النسيان فوجدت . . وقطع الحديث دخول زوجة طلعت بك وقولها لزوجها : أين أنت يارجل ؟ لقد بحثنا عنك كثيراً . فرد عليها بقوله : أنا هنا .. وقادم على أثرك . وقالت نادية : أهذه السيدة زوجتك؟ قال : نعم . قالت : أفما كان يحسن أن تقدمني إليها ؟ . قال : إنها فتاة خجول لا تهتم بهذه التقاليد ، لا تهتمي بها . قالت نادية : هل أستطيع أن أراك الليلة في صالة الرقص بالفندق ؟ قال : ربما .. أرجو أن أوفق لذلك ولكن . قالت : ماذا ؟ قال : أستكونين وحدك ؟ قالت : بالطبع سيكون معي زوجي ، إنك تعرفه . . صبري بك .. كان زميلك في الناصرية ثم في السعيدية . قال: نعم أعرف ذلك جيداً ولكن أتظنين أن ذلك اللقاء يسره ؟ أنا أعتقد أنه يؤذيه قطعاً ، فهو يعرف غرامنا القديم وصلتنا القوية القديمة منذ الطفولة ، ثم هو لن ينسى مطلقاً أنه غريمي فيك وأنه اغتصبك مني لأنه استطاع أن يرضى عمك بماله وثرائه .. قالت : آه ياصديقي ، إنك لتثير في نفسي آلاماً وأشجاناً . . هذا العم القاسي الجهول عابد المال والثراء ، ليت الله يدسه في أعماق الجحيم جزاء ما فرق بيننا وجزاء ما باعني لهذا الزوج الغني !.. وبدأ دمعها يسيل . قال طلعت : رويدك يانادية هانم . فردت عليه في عصبية ، بادية الحسرة والألم نادية هانم ؟ أهكذا تناديني ياطلعت ؟ أفقدتني إلى الأبد ؟ أفقدتك إلى الأبد ؟ قال في حزم : دعي هذه الحماسة ، عودي إلى هدوئك واذكري أننا مجرد صديقين قديمين لا أكثر فقد انتهى كل شيء . قالت : أنا أعتقد غير ذلك . قال : تخطئين !. قالت : ولم ؟ ؟ قال : لأنك زوجة شرعية لزوج عاقل كفء كريم .. حقا إنه زواج لا دخل للعاطفة فيه ، ولكنه زواج رسمي واجب الاحترام والخضوع لتستقيم الحياة . قالت : فأنا في جحيم . قال: عودي نفسك الحياة في هذا الجحيم فتزول عنك حرارته وآلامه . قالت : أأنت فعلت ذلك ؟ قال : أجل . قالت: وهل استرحت ؟ قال : أنا .. آه .. أجل . . أنا . . نعم أنا مستريح .. قالت : محال ، لا أكاد أصدقك .

[البقية على صفحة ٤٢]

الزواج شركة لا تنجح إلا بالتآزر

أصبح بعض الزواج فى أيامنا عبثاً ولهواً ، تقبل عليه المرأة لتجرب حظها فى الحياة ، ويقبل عليه الرجل لأن فيه ضرباً من المنفعة والاستفادة ، فقد تكون الزوجة غنية أو ربة عقار ، أو قد تكون قريبة زيد أو عمرو . وهكذا تقوم دعائم تلك الشركة على سس واعتبارات نفعية مادية ...



ماريا مونتيز تحتضن مع زوجها طفلتهما الصغيرة

وان هى إلا شهور وأيام حتى تشعر الزوجة بأن زوجها هذا لم يكن برجل أحلامها ... فهو غبى أنانى كثير الشكوك سيء الظن ، ويغدو الزواج فى نظرها حملاً مثقلاً بالتبعات والمسئوليات ولهذا فهى تسعى إلى إلقاء هذا الحمل والتحرر منه ولن تعدم سبيلاً فى خلق أسباب الفرقة أو النزاع .

ويأتى الزوج من جانبه فيشعر بأن الصفقة خاسرة . . . فما للزوجة مال وعقار موقوف أو مرهون ، كما أن زيداً هذا قريبها قد أحيل إلى المعاش ولم يعد له من النفوذ شيء يذكر . . والزوجة فوق هذا عنيدة مشاكسة وأعصابها هذه قابلة للالتهاب ، ولهذا فهو يسعى بكل جهده إلى سحب أسهمه وتصفية حسابه حتى يضع حداً لتلك المشاكل والمنازعات .

إن تلك « الدراما » أو المأساة الأخلاقية ناتجة عن عدم تقدير الزوج والزوجة لمسئولياتهما فى الحياة . فالزواج ليس لهواً أو تجارة بل هو شركة أطيب وأمتع وأسمى غاية وأرفع مقصداً من شركات المساهمة التى نراها تتألف كل يوم وفى كل ساعة . هو شركة قائمة على أساس تبادل المنفعة واحترام الحقوق ومعرفة الواجبات ... هو شركة لا تنجح إلا بالتعاون المخلص والتآزر التام .. فإذا ما تلاعب أحد الطرفين وسعى إلى الغش والخداع .. انحلت الشركة وانهارت دعائمها ..

وكما أن أمر الشركة موكول إلى التجربة ومعرفة طبيعة الأسواق حتى يوفق الشركاء إلى معرفة خير طريقة لتسيير دفة العمل ، كذلك أمر المشاركة الزوجية التى تتطلب من الزوجة أن تتعرف على نفسية زوجها حتى توفق كل التوفيق إلى تسيير دفة مملكتها الصغيرة . ولعل التسامح هو خير ما تتسلح به الزوجة العاقلة الحريصة على سعادتها وهنائها ... فالرجل قد يخطىء وقد يصيب . . وقد تثقل على نفسه أشياء وتطيب له أخرى ، ولعله من التقلب والتبدل بحيث يصعب عليها أن تضع مقاييس ثابتة لسلوكه وتصرفاته فقد يحمد ما سبق أن سخط عليه وقد يسخط على ما كان يرضى عنه ، ولهذا لن تستريح أعصاب الزوجة ما لم تأخذ زوجها على عيوبه ومحاسنه وتتسامح بقدر الإمكان فيما يصدر عنه من أخطاء .

وليغتفر الزوج من جانبه أخطاء زوجته .. فهى بشر وليست ملاكاً معصوماً من الخطأ ، فليس هناك زوجة كاملة كما أنه ليس هناك زوج كامل . وليس فى مقدور الزوج أن يخلق زوجه خلقاً جديداً كما أنه ليس فى مقدورها أن تغير من طباعه وخصاله التى فطر عليها منذ نعومة أظافره ...

* * *

إن على الزوج أن يتغاضى عما لا يروق له من أعمال الزوجة فهى أولى بأن يوسع لها صدره كما أن الزوج أحق بصبر الزوجة وتسامحها ، فتلك أشياء ضرورية لا تطيب بدونها الحياة ولا يسعد بدونها الزوجان .

أقوال فى الزواج

■ « ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها ، وجعل بينكم مودة ورحمة ، إن فى ذلك لآيات لقوم يتفكرون »

(قرآن كريم)

■ « أما قرأتم أن الذى خلق من البدء خلقهما ذكراً وأنثى ، من أجل ذلك يترك الرجل أباه وأمه ويلتصق بامرأته ، ويكون الإثنان جسداً واحداً فالذى جمعه الله لا يفرقه الإنسان »

(الإنجيل)

■ « إن الزواج قبل كل شيء عملية أخذ وعطاء ، واندماج فردين فى واحد » (ليسلى سوابيكر)

■ « الزواج إنه فى عينى أشبه شيء بالموت ، إلا أن الموت أخف وأرحم لأنه فترة هدوء وسكون »

(أوسكار وايلد)

■ « الغرض من الزواج هو تحويل الصداقة التى تنشأ بين شاب وفتاة إلى اتحاد وثيق »

(الكسيس كاريل)

■ « أكاد أرى وراء كل زواج قام على غير حب ، حباً قام على غير زواج»

(بول بورجيه)

■ « الزواج ثمرة الحب الناضجة »

(نقولا حداد)

■ « الزواج كالصبر مر ولكن ثمرته حلوة . (حكيم)

■ « إن النجاح فى الزواج يتوقف إلى حد كبير على المطبخ الجيد فمن رائحته تنبعث أنواع السعادة المختلفة »

(مثل إيرلندى)

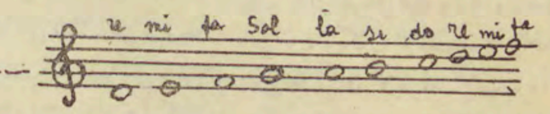
■ « الزواج كالمقص ، لا يمكن فصل أحد شطريه عن الآخر ، وهما يعملان كل فى اتجاه مضاد ولكنهما يعاقبان من يتدخل بينهما »

(سيدنى سميث)

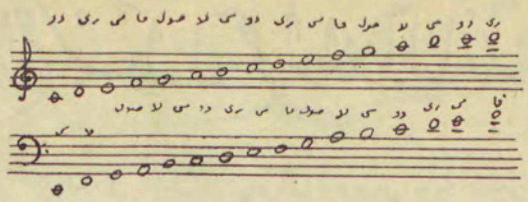
جمع : الحسينى الخياط

الموسيقى

علمت من الدرس السابق أشكال المفاتيح المختلفة وكذا مواضعها على المدرج ومتى عرفت اسم المفتاح الموضوع فى أول المدرج ، أمكنك بسهولة معرفة باقى أسماء النوتات المدونة على جميع خطوط هـذا المدرج وأنهره ، وذلك لأن النوتة التى توضع على الخط المرسوم عليه المفتاح تعرف باسمه والشكل الآتى يوضح لك ذلك .



من الشكل السابق تلاحظين أن المفتاح الموضوع بأول المدرج هو مفتاح « صول » وهو يرسم على ثانى خط من خطوط المدرج — إذن فاسم النوتة التى توضع على ثانى خط هى نغمة صول وحسب ما ذكرته لك عن تسلسل النغمات فإن النوتة التى تلى صول (وهى الواقعـة فى النهر الثانى) هى نغمة « لا » ويليها « سى » على الخط الثالث ثم « دو » فى النهر الثالث وهكذا — كذلك الشأن فى النغمات التى قبل صول فالنغمة التى تقع فى النهر الأول هى « فا » وقبلها « مى » على الخط الأول وهكذا يمكنك معرفة كل أسماء النوتات التى يمكن وضعها على أى مدرج ما دام أن نوع المفتاح الموضوع فى أوله معروف — والشكل الآتى يبين أسماء النوتات التى ترسم على مدرجى صول ، فا (رابع خط) وهما الشائعا الاستعمال .



السلم الموسيقى وعلاقته بالمفاتيح

السلم الموسيقى (Echelle Musicale) هو مجموعة النغمات التى تقبلها الأذن وهى تتسلسل تصاعدياً أو تنازلياً . وهذه النغمات التى يتكون منها السلم الموسيقى هى التى يمكن إصدارها بالصوت (الغنـاء) أو بواسطة الآلات الموسيقية المختلفة .

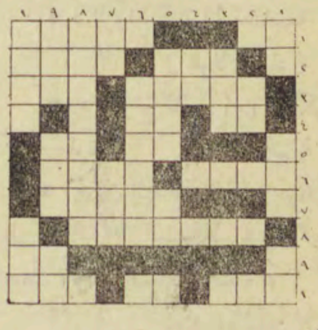
ولكثرة هذه النغمات وتعددها فقد قسمت إلى طبقات يميز كل طبقة مفتاح خاص . فمفتاح صول خصص للنغمات الحادة أو بمعنى آخر يدل على هذه النغمات أما مفتاح دو بأوضـاعه المختلفة فهو خاص بالنغمات التى من الطبقة المتوسطة الحدة ومفتاح فا بنوعيه للأصوات والنغمات الغليظة .

علاقة المفاتيح ببعضها

قد اتفق علماء الموسيقى على انتخاب نغمة معينة من نغمات السلم الموسيقى لتكون مقياساً للدرجة تبنى عليه باقى النغمات . وهذه النغمة هى « لا » التى عدد ذبذباتها يساوى ٨٧٠ اهتزازة فى الثانية وعلى ذلك فتكون نغمة « دو » تساوى ٥٢٢ اهتزازة فى الثانية . وفى الدرس القادم سأوضح لك برسم واف بيـان موضع هاتين النغمتين على كافة أنواع المفاتيح المختلفة وكذلك مواقع باقى النغمات على كل مدرج .

أحمد فؤاد عبد الرحمن

كلمات متقاطعة



أفقى

١ — فى وجهك — مفرقعات
٢ — للترجى — ساحر
٣ — شرع — ورع
٤ — إحسان — اسم سورة
٥ — لاتعش — اسم فعل للتضجر
٦ — شريف — بوسة .
٧ — إناء للماء
٨ — ممازحات تافهة .
٩ — يجرى فى عروقك .
١٠ — رسول الله — ضمير منفصل لمفرد الغائبة — مادة للبناء .

رأسى

١ — لابد منه فى السلطة — لون القهوة — فى القهوة .
٢ — والد
٣ — اجتاز
٤ — سيدة
٥ — يبقى — سبب وجودك
٦ — واجه
٧ — سار سيراً عنيفاً — أصبح صحيحاً .
٨ — تعمله المرأة كل صباح لتتجمل .
٩ — مقيم — فك الخيط — حيوان مفترس .
١٠ — حاضر الذهن — كوكب النهار .

تملأ المربعات بالحروف المطلوبة ثم ترسل إلى مجلة « بنت النيل » فى ميعاد لايتجاوز ١٢ أغسطس . يكتب على الظرف «مسابقة الكلمات المتقاطعة» يرفق مع الحل كوبون المسابقة .

الجوائز

الجائزة الأولى جنيه مصرى واحد
« الثانية خمسون قرشاً مصرياً
« الثالثة خمسة وعشرون قرشاً مصرياً

كوبون مسابقة العدد ٩

الاسم ....
العنـوان ....
....

فواكه رمضان

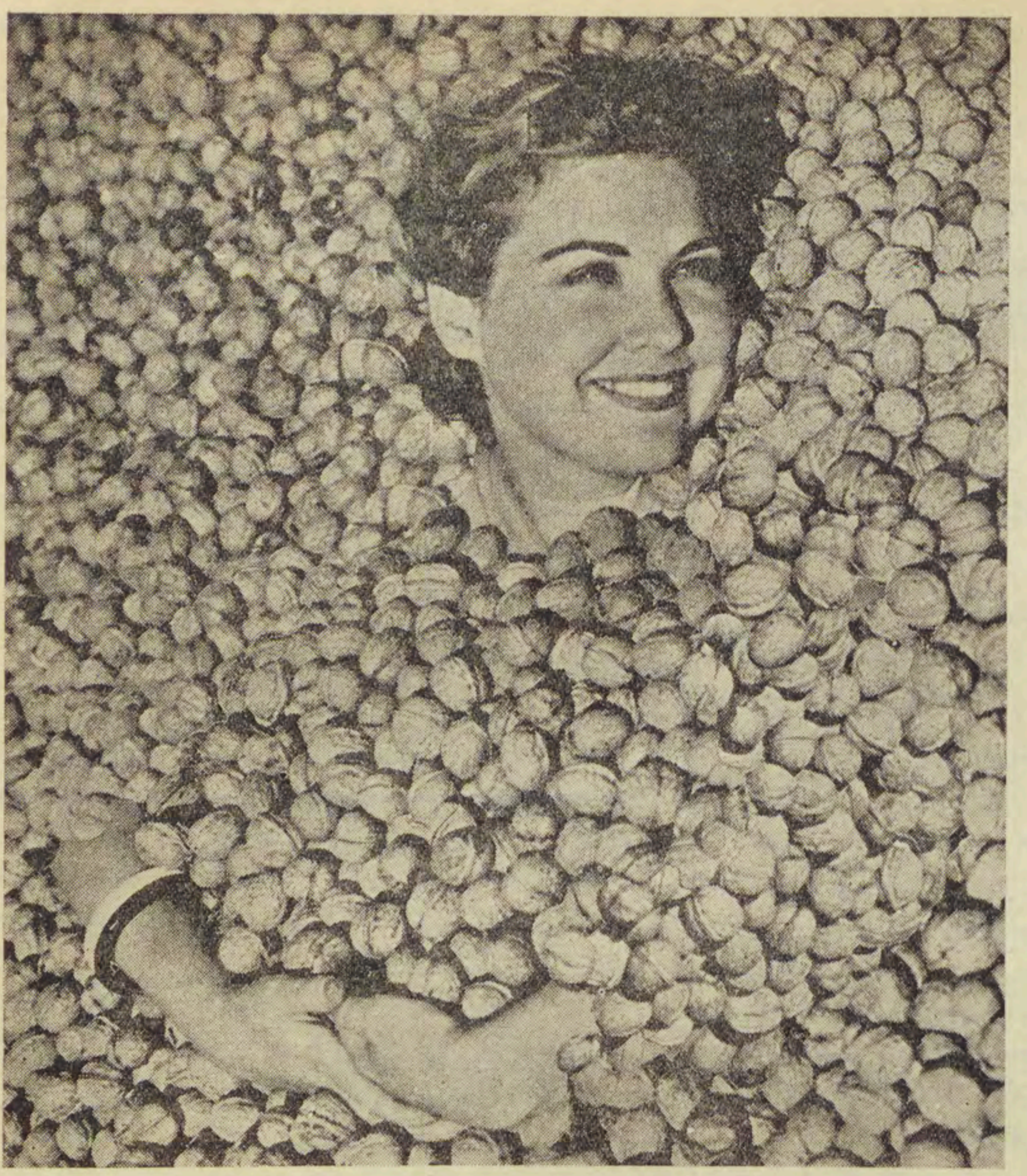
الصوم ضرب من الحمية يفيد أمراضاً كثيرة كمرض البدانة وعسر الهضم والنزلات المعوية والمعدية وكذا الزلال .

وهو يطهر الجسم تطهيراً كاملاً إذ يتخلص مما يعلق بأنسجته من المواد السامة ويذيب العقد والرواسب التى تكثر فى المفاصل فيساعد على شفاء الروماتزم كما يتخلص الكبد من أدرانه ..

وللصوم مزايا كبيرة لأمراض القلب إذ يسهل مرور الدم فى الشرايين ويخف بذلك الضغط عن القلب وينتظم توزيع الدم ..

وفى أوربا مصحات يعالج بها المرضى بالصوم أهمها المصحة الواقعة فى « فريبرج » جنوب ألمانيا إذ يعالج بها أشق الأمراض بطريقة الصوم المنظم مابين شهرى أبريل واكتوبر .

ويتميز شهر رمضان بأغذية لا تظهر إلا خلاله لما لها من مزايا كبيرة فى مقاومة الجوع ولقيمتها الغذائية الفريدة ، أهمها الياميش والفواكه المجففة ..



الياميش

يطلق لفظ « الياميش » أو « النقل » على خليط اللوز والجوز والبندق والفستق وهى مواد مركزة غنية جداً فى قيمتها الغذائية وهى تكاد تقارب بعضها بعضاً فى تركيبها وفائدتها ...

تحتوى هذه المواد فى مجموعها على ٦٨ ٪ دهون و ٢٢ ٪ بروتين و ٥ر١ ٪ أملاح معدنية كما يعطى الرطل الواحد منها ٢٩٠٠ سعراً حرارياً وهى حرارة كافية لجسم الإنسان الكامل ٢٠ ساعة ..

وكثيراً ما توصف هذه الأغذية للمصابين بمرض السكر لقلة احتوائها على الكربوايدرات .

وهى غنية جداً بالفوسفور اللازم لتنبيه المخ والجهاز العصبى وبذا تمنع فتور الغدد الحيوية وتمنع ظهور أعراض النورستانيا خلال مدة الصوم .

ويكثر اليود بالياميش فيعمل على توفير التيروكسين (إفراز الغدة الدرقية) والذى غيابه يؤدى إلى ظهور مرض الجويتر .

أما الحديد فهو يوجد بكثرة فى هذه المواد لدرجة أنه يخزن بعد تعاطيها فى البنكرياس والكبد ونخاع العظام لوقت الحاجة إليه أثناء النهار ..

كما تمتاز هذه المواد بغناها العظيم فى فيتامينات ب ، ج ..

الفواكه المجففة

وتكثر الفواكه المجففة من التين والمشمش والخوخ والقراصيا والزبيب خلال شهر رمضان . وكانت العرب تتناولها قبل الإفطار وعقب السحور لأنها تعمل على تنشيط جسم الصائم فى فترة الصيام ولا يزال الكثيرمنا يتناولها فى رمضان على هيئة « خشاف » .

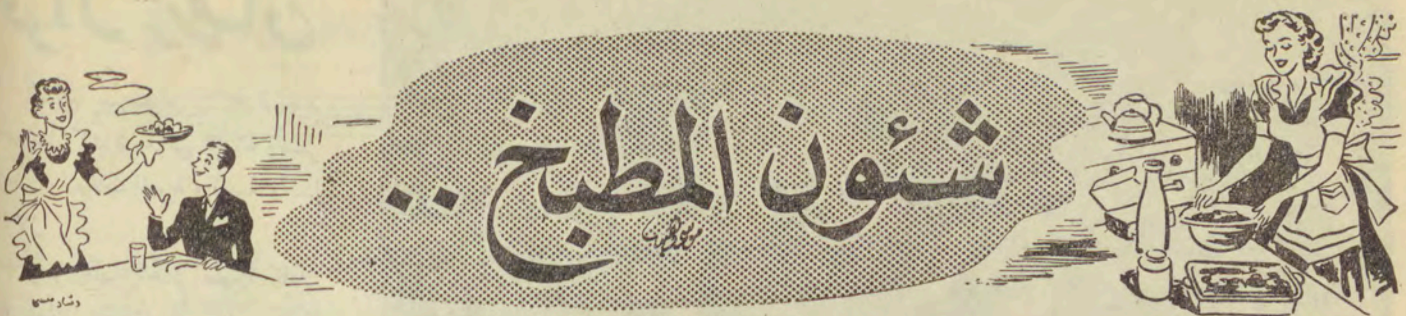
والفواكه المجففة تضم ٧٨٪ مواد سكرية ونشوية ، ٦٪ بروتينات ، ١٪ أملاح معدنية والرطل الواحد يعطى حرارة قدرها ١٣٥٠ سعراً .

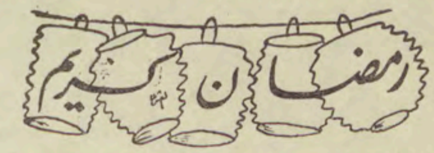
ولعل غنى هذه الفواكه فى المواد السكرية يزيد فى قوة الطاقة البشرية التى تساعد الجسم على القيام بأعماله كما أن كثرة المواد المعدنية بها تعاون كثيراً من خلايا الجسم على القيام بوظائفها على الوجه الأكمل وتمده بهيموجلوبين الدم عند الإعياء .

ولا مندوحة فى احتوائها على فيتامينات ب ، ج ، د فتكسب الجسم مناعة ضد الأمراض المعدية ..

فأكثرى يا سيدتى من التغذية على الياميش والفواكه المجففة وأدخليها على هيئة « مكسرات » فى أصناف الحلوى فهى كما قال عميد الطب العربى ابن سيناء فى كتابه القانون « إنها تصلح الأبدان وتعين الجسم على العمل وتقوى أمعاء الصائم بخاصية فيها .. »

طاهر حسن دره





إنه نظراً لحلول شهر رمضان الكريم وعيد الفطر المبارك فى هذا العدد من المجلة فإنى رأيت بهذه المناسبة أن أساعد ربة المنزل فى تفكيرها فى وجبة الإفطار وعمل بعض أصناف الحلوى الشائع استعمالها فى هذا الشهر . كذلك رأيت مساعدتها فى أن أصف لها طريقة عمل اللبن الزبادى وكعك العيد والغريبة والبتيفور .

صينية كنافة بالقشدة

المقادير

	مقادير الشراب « الشربات »
١ رطل كنافة	¼ أقة سكر
⅓ رطل سمن	½ رطل ماء (كوب)
½ كوب ماء مغلى	١ ملعقة شاى عصير ليمون
مقدار من القشدة	ماء ورد أو ڤانيليا

الطريقة

ابدئى بعمل الشراب أولا باتباع الآتى : —

١ — ضعى السكر والماء فى وعاء فوق نار هادئة حتى يذوب السكر تماما ثم أضيفى عصير الليمون وتقوى النار وانزعى الريم كلما ظهر .

٢ — اتركى الشراب على النار حتى يعقد قليلا ثم يرفع بعيداً عن النار ويترك حتى يبرد تماما وابدئى بإعداد الكنافة .

طريقة عمل الكنافة

١ — عرضى الكنافة للهواء حتى تجف نوعا ثم ضعيها فى صينية أو طاسة .

٢ — اقدحى السمن وصبيه فوق الكنافة وضعيها فى فرن هادئ حتى يحمر لونها وإذا لم يتيسر وجود الفرن لديك اطهيها فى طاسة فوق نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يحمر لونها .

٣ — ضعيها فى مصفاة لتصفية السمن ثم ترش الكنافة بمقدار من الماء المغلى وهو (½ كوب) وارفعى المصفاة وهزيها للتخلص من الماء بسرعة وإلا تعجنت .

٤ — تسقى بالشراب البارد وتترك حتى تبرد تماما .

٥ — ضعى نصف مقدار الكنافة فى الصينية ثم فوقها القشدة ثم باقى الكنافة .

٦ — اضغطى جيداً بيدك على سطح الكنافة حتى تتماسك أجزاؤها ثم اقلبيها فى صحن مستدير .

كعك العيد

المقادير

مقادير العجينة

أقة دقيق ، ذرة من الملح	½ رطل عسل ابيض
من رطل — ١¼ رطل سمن	١ ملعقة كبيرة سمن
ملعقة شاى رائحة كعك	١ « « دقيق
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل	١ « صغيرة سمسم
ماء دافئ للعجن	½ « « رائحة الكعك

طريقة عمل العجمية

١ — اقدحى السمن وأضيفى إليه الدقيق ورائحة الكعك واستمرى فى التقليب حتى يصفر لونه ثم أضيفى السمسم وامزجى الجميع ثم ارفعى الوعاء من على النار .

٢ — أضيفى العسل تدريجياً مع التقليب الجيد ثم يعاد الوعاء على النار مع التقليب المستمر حتى يغلظ القوام نوعا . ثم ابعديها من على النار واتركيها حتى تبرد تماما قبل استعمالها للحشو .

طريقة عمل عجينة الكعك

١ — انخلى الدقيق والملح ورائحة الكعك ثم اعملى حفرة بوسط الدقيق

٢ — اقدحى السمن وصبيه فى الحفرة ثم يقلب بكبشة حتى تهدأ الحرارة ثم ابدئى بفركه جيداً باليد (يبس) .

٣ — تذاب الخميرة فى مقدار من الماء الدافئ وتضاف للدقيق وتعجن .

٤ — يضاف مقدار آخر من الماء الدافئ تدريجياً حتى تتكون عجينة يابسة نوعا ثم تغطى وتترك لتخمر .

٥ — قطعى العجينة إلى قطع يختلف حجمها تبعاً لذوقك . ثم تكور كل قطعة ويعمل بوسطها حفرة توضع بها قطعة مكورة من العجمية بحجم البندقة ثم تجمع الحافات وتلصق ببعضها وتبط الكعكة قليلا .

٦ — يجمل سطحها بنقشها بمنقاش ثم توضع على الصاج أو الصينية وتترك لتخمر .

٧ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يصفر لونها وتنضج .

٨ — اتركى الكعك حتى يبرد تماما ثم ابدئى برش سطحه بالسكر البودرة

عمل الغريبة

المقادير

مقدار من السمن	مقداران من الدقيق
« من السكر اليودرة	

طعامك فى رمضان

الخميس ٤ رمضان ، أول أغسطس
منقوع قمر الدين ، فول مدمس بالبيض ، أرانب محمرة ، ملوخية ، دمعـة ، أرز مفلفل ، مخلل ، أصابع جلاش .

الجمعـة ٥ — ٢
خشاف تين ، لحم روستو مفروم بالترب ، مسـقعة قرع ، أرز مفلفل ، خيار مخلل ، قطايف

السبت ٦ — ٣
خشاف بلح ، جلاتـين اللحم ، سلطة خضار ، طاجن بطاطس ارلندى ، مكرونة بالعصاج ، بطيخ

الأحد ٧ — ٤
خشـاف زبيب ، مخ بالبيض والبقسماط ، ترلى مخلل ، أرز مفلفل ، صينية كنافة

الاثنين ٨ — ٥
خشاف تين ، دجاج محمر ، مكرونة بصلصة الطماطم ، كشك ، دمعة ، سلطة خضار ، خشاف القراصيا

الثلاثاء ٩ — ٦
منقوع قمر الدين ، كفتة بالترب ، مخلل خيار ، دقية بامية ، أرز مفلفل ، قطايف

الأربعاء ١٠ — ٧
خشاف بلح ، كبـد وكلاوى مشوية ، سلطة خضار ، فاصوليا خضراء مكمورة ، مكرونة اسباجتى ، بطيخ

الخميس ١١ — ٨
خشاف تين ، كفتة بالبيض والبقسماط ، سلطة خضار ، مسقعة باذنجان ، أرز مفلفل ، فاكهة .

الجمعـة ١٢ — ٩
منقوع قمر الدين ، كستليته مشوية ، فول مدمس بالعصاج ، سلطة خضر ، كنافة بالقشدة

السبت ١٣ — ١٠
خشاف بلح ، فول مدمس بالتقلية ، بفتيك ، لوبيا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهة

الأحد ١٤ — ١١
خشـاف زبيب ، طاجن حمام بالفريك ، سلطة خضر ، مسقعة قرع ، ألماظية ليمون .

الاثنين ١٥ — ١٢
خشاف تين ، فول مدمس بالبيض ، طاجن اللحم بالخضر ، محشو ورق عنب ، سلطة زبادى ، فاكهة .

الثلاثاء ١٦ — ١٣
منقوع قمر الدين ، صينية كبيبة شامى ، فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل ، كنافة .

الأربعاء ١٧ — ١٤
خشاف بلح ، كفتة اللحم بالدمعة ، ملوخيه ، أرز مفلفل ، مخلل ، قطايف .

الخميس ١٨ — ١٥
خشـاف زبيب ، لحم بالتربية ، دقية باميا ، محشو باذنجان ، مخلل فاكهة .

---

١ — إدعكى السمن جيداً حتى يبيض لونه ، ثم أضيفى السكر واستمرى فى الضرب حتى يصـير المزيج خفيفاً ثم ابدئى بإضافة الدقيق تدريجياً مع الاستمرار فى الدعك حتى تتكون معك عجينة يابسة .

٢ — تشـكل على حسب الرغبة ويجمـل سطحها بالفستق ويراعى عدم الضغط بقوة فى هذه المرحلة وترص فى الصاج أو الصينية .

٣ — تخبز فى فرن هادئ . ثم تترك حتى تبرد تماما وتنزع من على الصاج .

عمـــل البتيفور

المقـادير

١ أقة دقيق	١ ملعقة صغيرة ڤانيليا
٢ رطل زبد خال من الملح	¼ ملعقة صغيرة خميرة بيكنج بودر
١ « سكر بودرة	٢ ملعقة كبيرة كاكاو
٩ بيضات	جزء من المربى

الطريقة

١ — إضربى الزبد مع السكر ضربا جيداً حتى يصيرا كالقشدة .

٢ — يضرب البيض جيداً ثم يضاف إليه الڤانيليا .

٣ — انخلى الدقيق وأضيفى إليه الخميرة .

٤ — أضيفى البيض والدقيق بالتناوب (أى جزء من البيض ثم جزء من الدقيق ثم جزء من البيض وهكذا) حتى ينتهى المقدار وامزجى الجميع مزجاجيداً .

٥ — إقسمى العجينة إلى قسمين وأضيفى مقدار الـكاكاو إلى قسم منها وامزجيه جيداً .

٦ — قطعى العجينة بالقمع الخاص على شـكل وردة فوق صاج أو صينية مدهونة بالسمن .

٧ — إضغطى بأصبعك الصغير ضغطاً ضعيفاً فوق سطح كل بسكوتة لعمل حفرة سطحية بها . ثم ضعى فيها قليلا جداً من المربى .

٨ — يخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج .

بمناســبة رمضان

لما كان اللبن الزبادى له قيمة غذائية كبيرة علاوة على سهولة هضمه فقـد روعى إدخاله فى معظم وجبات السحور ويمكنك عمله بالمنزل بسهولة وبنفقات قليلة . ولعمله اتبعى الطريقة الآتية :

طريقة عمل اللبن الزبادى

المقـــادير: لـكل رطل لبن حليب ١ ملعقة شاى كبيرة لبن زبادى .

١ — إغلى اللبن مدة ١٠ دقائق مع التقليب المستمر ثم صبيه مباشرة فى الأوانى الخاصة (سلاطين صينى أو زجاج أو فخار أو فناجين شاى) وراعى عند إجراء هذه العملية أن تصبى اللبن ببطء ومن على ارتفاع ثم اتركيه حتى تهدأ الحرارة ويصير دافئاً فقط .

٢ — امزجى الخميرة التى هى بمعدل ملعقة شاى لبن زبادى لـكل رطل لبن حليب ، بقليل من اللبن الدافئ .

٣ — أضيفى جزءا من هذه الخميرة لـكل إناء ، وراعى عدم تقليبها بل ضعيها من أحد الجوانب لتحافظى على طبقة القشدة التى تـكونت من صب اللبن .

٤ — اتركى أوانى اللبن فى مكان دافئ أو بجانب نار هادئة حتى تتخمر وتستغرق هذه العملية حوالى ٦ ساعات .

بريد بنت النيل

م . ت . خشبة

إن خير وسيلة للقضاء على (الكرش) المداومة على السباحة ولعب البنج بنج .

م . ع . السماحى

يقول الدكتور طراف إنه لو كان هناك دواء (للصلع) لكان هو أول من استعمل هذا الدواء ! .

ع . د

الحل فى يدك ويدها وحدكما فلا تشركا معكما أحداً .

سنية النيال — اسكندرية

واعتدال سليمان وزعلانة جداً .

لاشىء يزيد فى غزارة الشعر أكثر من « الجاز الأمريكانى » . واظبى على استعماله تحصلى على نتائج باهرة .

فاطمة محمد عثمان

علاج الكهرباء له تأثير سحرى فى إزالة الشعر .

إحدى بنات النيل

لا شىء ينشط غدد الصدر أكثر من مساج يومى .. أكثرى من عمله يومياً ولاحظى ان تكون حركات يديك فى اتجاهات دائرية . واظبى على ذلك تحصلى على نتائج باهرة .

محمد ابراهيم مرزوق

ليس لفتاتك عقاب أشد من تركها والبعد عنها ومعاملتها بمثل قسوتها واصبر على هجرانها تطلب هى القرب منك .

إلى زرقاء اليمامة — يافا

١ — يزال الجلد الذى على الأظافر بمقص صغير بعد وضع كريم حتى يلين الجلد ويسهل نزعه .

٢ — لا يوجد نوع فاكهة يطيل القامة ولكن يمكن إطالة القامة ببعض التمرينات الرياضية .

٣ — ليس التمثيل مهنة غير شريفة كما يزعم أغلب الرجعيين من الناس وإذا كنت تهوين التمثيل حقاً فلا يهمك كلام الناس واتصلى بأى ستوديو .

ناديه رزق — دمياط

استشيرى طبيب عيون فى هذا الشأن .

جانيت ناشد

إعملى مكمدات شاى دافئ وواظبى على ذلك كل يوم قبل النوم يزال أكثر الورم .

زينب محمد — أبو قرقاص

آنستى : أرجو أن تقومى ببعض التمرينات الرياضية الموضحة بالأعداد السابقة حتى تصبحى جميلة كما تريدين .

س . صوان

لا تستعملى الزيوت مطلقاً واستعملى الكريمات الدهنية لإزالة ما ببشرتك من قشور .

الآنسة كيتى توفيق

اطلعى على الأعداد السابقة للمجلة تجدى حلاً لأسئلتك .

أحلام — كفر الزيات

كن أكرم منها ولا تخنها .

ر . م . إسكندرية

اعملى (مساج) فى كل يوم وحركى يديك فى حركات دائرية تحصلى على نتائج باهرة .

ع . ا . — سمالوط

أحضرى لترين من بنزين نقى واغسلى الفستان بهدوء من غير صابون ولا تعصريه بشدة وانشريه على شماعة فى الظل واحذرى أن تكونى قريبة من أى نار .

رتيبة الناصر — طنطا

إنه لمن واجبك ياسيدتى أن تشيرى على زوجك بالطريقة التى يبدو بها وجيهاً وأن تعتنى به وبما يجعله يبدو حسن المنظر ، وأنت المسئولة عن نوع الغذاء الذى يتناوله والذى يزيد من وزنه بما تقدمين له من طعام شهى .

شيوه كار محفوظ — بورسعيد

الصراحة صفة تبعث على الإعجاب ولكن للصراحة حداً يجب ألا تتجاوزه إلى ما يبعث الألم أو الغضب للآخرين فلك أن تقولى لصديقتك مثلاً إن أحمر الشفاه الذى تستعملينه ليس من النوع الجيد وأن « البودرة » لا تنسجم مع لون وجهها . ومع هذه الأقوال يمكنك أن تسدى لها نصيحة فى الطريقة التى تعالج بها ذلك .

شوكت عبد السلام — الإسكندرية

١ — أنصحك بشراء The Rudiments of Music by Orlando A. Mansfield

٢) مارسى اللعب على العقلة والمتوازيين والسباحة .

٣) إن اشتراكك فى هذا المعهد غالباً يحقق لك ما تتمنى .

مخلصة من قارئات المجلة

السبب فى تشقق الحلمات عدم العناية بها أثناء الحمل ، فعليك وأنت حامل منذ الآن أن تبذلى عناية بنظافة الحلمات يومياً بالماء الساخن ثم تجفيفها جيداً وتدليكها تدليكا خفيفاً بالفازلين المعقم . وهذه العملية تستمر بعد الولادة أيضاً فإن حدث مع ذلك تشقق فيجب عرض الأمر على الطبيب .

ع . م طنطا

اتركى شعرك على لونه الطبيعى .

عز الدين الهاشمى — طرابلس

إنها طفلة .. دعها وشأنها وفكر فى مستقبلك .

ل . ع القاهرة

الاسبور يصلح جميع العيوب الجسمية ... أكثرى من ركوب الدراجة .

فيفى حسن — القاهرة

تلك مسائل فنية يجدر بك الاتصال بكيماوى مختص .

سعاد كامل — بيروت

اتبعى رجيما خاصاً وأكثرى من أكل الخضروات والفاكهة وتجنبى النشويات .

سباحات مصريات يشتركن في أولمبياد لندن

منذ ثلاثة عشر عاما بدأت فتيات الجامعة المصرية فى ممارسة بعض الألعاب الرياضية ، وأجريت إحدى المباريات بين طالبات الجامعة فى السباحة ، ونشرت جريدة الأهرام الغراء صورة لتلك الجامعيات فى لباس الحمام وقامت ضجة . . ! وطالب كثير من الجامدين لا حرمان الطالبات من مثل هـــذه الرياضـــة الممتعة بل طالب باقالة مدير الجامعة الذى سمح بهذا الإثم وأذن للطالبات أن يرعين أجسامهن كما يرعين عقولهن ؟!

وكادت أن تقع أزمة ؟!
ثم ماذا !؟

حرمت الفتيات فعلاً من ممارسة بعض الألعاب إلى حين ...

ثم عادت المياه إلى مجاريهـــا ، وانتصرت الرياضة فى الجامعة وغيرها ، وساهمت الطالبات لا فى السباحة وحدها بل مارسن ألعاب الشيش والتنس والفولى بول وكرة السلة وغيرها من الألعاب وبرزن فيهـــا وانتصرن انتصاراً منقطع النظير فى كل هذه الميادين .

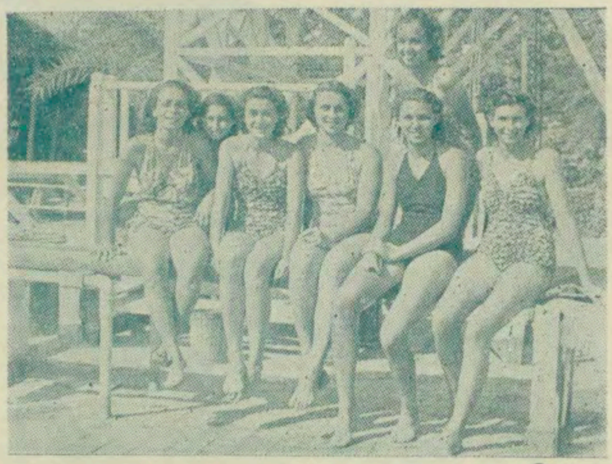
وأخيراً ...

أصبح فى حكم المقرر اشتراك الفتاة المصرية فى الألعاب الاوليمبيـــة القادمة التى ستقام فى لندن سنة ١٩٤٨ وقد سبق اتحاد السباحة المصرى جميـــع الاتحـــادات فى انتخاب فريق من السباحات المصريات لتدريبهن على يد المدربين الفنيين .

وقد تقـــدمت المصرية فى هـــذا الضرب من الرياضة تقدماً كبيراً حتى إن الآنسة سونيا كريمة البكباشى محمود عزيز صابر بلغت الرقم القياسى المصرى للسباحة على الصـــدر رغم أن سنها لا تزيد على ١٦ ســـنة ويبشر ممرنهـــا بفوزها ببطولة العـــالم سنة ١٩٤٨ إذا استمرت على هـــذا التقـــدم ، كما أن الأخوات الثـــلاث كريمات الدكتور شلبى قد وصلن إلى مستوى يقرب جداً من المستوى العالمى

وينتظر أن يكون فريق السباحات المصريات منافساً قوياً جـــداً لسباحات أوربا — وأنشئت من ســـنتين فرقة من الآنسات المصريات للعبة كرة المـــاء فانتصرت على كل الفرق الأجنبيـــة وكثيراً ما انتصرت على فرق من الرجال .

ويقول مدرب مصر الأوليمبى فى السباحة أنه لو اشترك عدد أكثر من البنات المصريات فى التمرين اســـتعداداً للبطولات الدولية وكثر التنافس بينهن لاكتسحت مصر الميـــدان الرياضى



وفازت ببطولات مشرفة كانت مصر تخسرها دائماً فى البطولات السابقـــة لعدم اشتراك جنسنا الثانى .

وهذه الصورة تجمع بعض السباحات المصريات اللاتى وقع الاختيار عليهن لتمثيل مصر فى مباريات السـاحة فى الألعاب الأوليمبية القادمة .

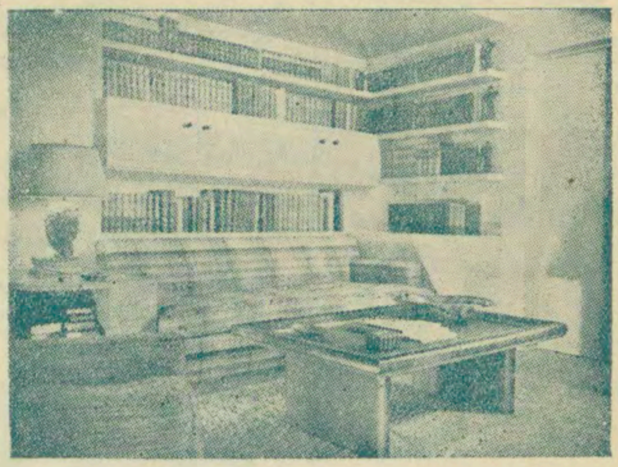
الثرثرة

قد تكون هذه الظاهرة أضر الظواهر بالبيوت وأكثرها انتشاراً فيها ، وهى فن عند الكثيرات، وربما استغنت المرأة عن بعض الضروريات ولا تستغنى عنها . ولهذه الآفة أضرار كثيرة فهى تسقط المرأة من أعين صديقاتها ولو كن مثلها فى هذا الشأن لاسيما إن كان حديثها عن ثروة أبيها أو جاهه أو عن نفسها ومبلغ جمالها وجاذبيتها أو عن زوجها ومكانته فى الحياة .

وهى عادة إذا تأصلت دعت إلى الكذب وهو أضر رذيلة فى الأمـــة فهو يتعـــدى المرأة إلى أولادها ومتى نشـــأ الأولاد على هذه الصفة فلا خير يرجى منهم كما أنها تجر إلى الحديث عن الآخريات وفى ذلك ما فيه من تقطع الصلات بين الناس ، ووقوع الفساد بينهم . على أن المرأة إذا كانت كثيرة الكلام فانها لا تحسن عملا من الأعمال فهى تشغل بنفسها وبأحاديثها وبثرثرتها عن إتقان أى عمل يسند اليها ، وكلما كانت المرأة ملتزمة جانب الصمت كانت أكثر عناية بعملها ، بل تكون أكثر مهابة فى أعين معارفها وأصدقائها .

على محمد حسن
المدرس بالأزهر

طالعي بمزاج



هى زينة للمنزل ومتاع للعقل

لعل من أكثر الأشياء التى تضيق بها الزوجة حجرة المكتب ! فحجرة المكتب يراها بعض السيدات خصما عنيفاً لهن .

أليست حجرة المكتب هى التى تأخذ زوجها فيها ساعات وساعات ؟

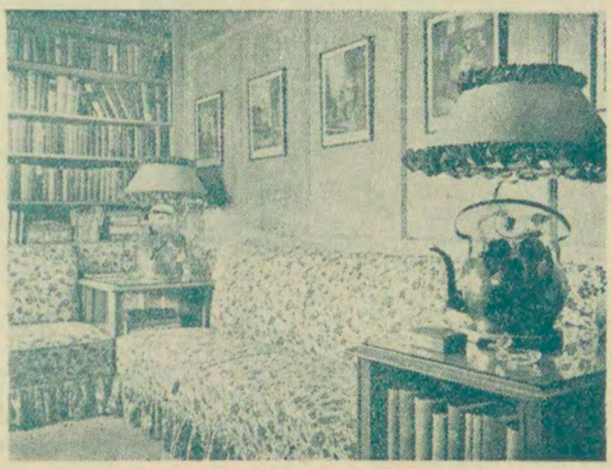
أليست حجرة المكتب أغلى مايملكه الزوج فى البيت ؟

إن بعض السيدات إذا استيقظن فى الصباح وأشرفن على ترتيب المنزل وفرغن من تنظيمه قعدن متعبات وصرفن الخدم وتولين بأنفسهن ترتيب حجرة المكتب وتنظيفها حيث يترك معظم الأزواج مكاتبهم مهملة ويبعثرون كتبهم فى اضطراب شديد ، وإذا ضاعت ورقة من المكتب فقد يترتب على ذلك أشياء وأشياء ...

لذلك كانت حجرة المكتب أبغض الحجر إلى الزوجة .

فكيف ندعوها إلى تحوير معظم الغرف إلى مكاتب ؟

لاتنسى ياسيدتى أن المطالعة ليست وقفاً على الرجال ، بل هى صفة محببة جداً إلى نفوس سيدات الغرب ، لأنهن يجدن فى الكتب متاعاً لأذهانهن ومتاعاً لعيونهن ، وبعضهن يسعد برؤيتها مرتبة مجلدة أكثر من السعادة التى يشعرن بها حين رؤية خزائن الملابس عامرة بملابسهن ...



وقالت الأمثال وخير جليس فى الزمان كتاب

فاعطفى على الكتب واقرئى فيها بمزاج ...

ساعدى إذن زوجك فى ترتيب كتبه وشجعيه على القراءة . فانها مفيدة ومسلية ... هى غذاء الروح والعقل . حببيها اليه بتنسيق الكتب ووضعها فى كل مكان تستطيعين وضعها فيه ، فان لها روعة قد تغريك وتغرى أولادك على القراءة المفيدة .



إن القراءة قبل النوم تستوحى الأحلام اللذيذة

تغيظنى

■ السيدة المتأنقة التى تصطحب أولادها وهم فى ثياب رثة . .

■ الفتاة التى تصلح ربطة كرافات من تتحدث إليه فى مكان عام .

■ التى تجلس فى شرفة الكونتننتال أو شبرد دون أن تلاحظ جلستها .

■ ربة المنزل التى تنادى البائع فيصعد اليها فى الدور الخامس ثم لاتشترى منه شيئاً .

■ المثقفة التى تتحدث بثلاث لغات فى وقت واحد فلا يفهمها الناس .

■ التى ترتدى فساتين قصيرة فتكشف عن الركبة وما فوق الركبة .

■ سيدة البيت التى تكلف خادمها بأن ينفض السجاجيد وقت الظهر فتقلق الجيران وتعفر على المارة .

■ التى لاتشكر من تنازل لها عن مكانه فى الترام أو الأوتوبيس لتجلس .

■ الفتاة التى تلتحق بإحدى كليات الجامعة لغرض يعرفه اللبيب .

■ التى تتعرف عليك فى حفلة فتمازحك وإذا قابلتها بعد يومين تجاهلتك .

■ السيدة التى تشتغل التريكو فى الترام والزحام على أشده .

■ السيدة التى تلحق فى خدمة منزلها عدداً من الخدم يفوق عدد أفراد المنزل .

■ ربة المنزل التى تغير خادمتها كل أسبوع تقريباً ، متناسية أن فى مصر أزمة خدم .

مفلوى

الرشاقة كل الجمال !..

هيفاءُ مقبلةً عجزاءُ مدبرةً ❊ لا يشتكى قِصرٌ منها ولا طولُ



للفخذين : ا — استلقى بجانبك على الأرض ثانية ساقك اليسرى ومادة ساقك اليمنى .

ب — ارفعى ساقك اليمنى إلى أعلى ثم عودى بها إلى وضعها الطبيعى . وكررى هذه العملية على الجانبين .



للخصر

ا — قفى معتدلة ثانية ذراعيك وواضعة يدك على رقبتك من الخلف

ب — ارفعى رجلك اليسرى إلى الجنب وميلى بجنبك الأيسر إلى أسفل حتى يلامس كوع يدك اليسرى فخذك .



للظهر المقوس :

ا — قفى على ركبتيك خافضة رأسك واضعة يديك على فخذيك فى اتجاه منعكس .

ب — ارفعي رأسك ويديك إلى أعلى واجذبيهما إلى الوراء إلى أن يصبح جسمك معتدلا .





القوام المعتدل الرشيق هو سر جمال المرأة وفتنتها ، فلا بد من الاعتناء بقوامك وإصلاح ما به من عيوب إن فى التمرينات والألعاب رياضة ورشاقة فتخيرى الحركات التى تجعلك ممشوقة القوام .

للبطن : ا — استلقى بجسمك على الأرض وارفعى ساقيك ودعى يدك تلامس ركبتيك ب — كررى العملية السابقة ممسكة بيدك كلتا ساقيك رافعة نصفك الأعلى من على الأرض . هيا حاولى تنجحى

للساقين . ا ـ اجلسى القرفصاء رافعة رأسك إلى أعلى ثانية ذراعيك إلى الأمام ب ـ قفى معتدلة ثانية ساقك اليسرى ورافعة إياها إلى أعلى حتى يلامس ركبتك ذراعك . كررى العملية رافعة ساقيك على التوالى

كلاب ذوات

للأستاذ حسين شوقى

ميمى ! لماذا لا تأكلين قطعة البسكويت ؟ هل أنت مريضة ! ولكن ميمى لا شهية لها إذ لم تهضم بعد الفطير المحشو باللحم الذى تناولته فى عشاء أمس . إنها لا تجيب بل تهز ذيلها ، وهى تقصد بذلك أنها تأسف لامتناعها عن الأكل مع إبداء الشكر ، ميمى مع الأسف لا تستطيع أن تتكلم لأنها كلبة ، والعلم لم يصل بعد إلى أن يجعل الحيوانات تتكلم . . أما التى تحدث ميمى فهى سيدتها سنية هانم زوجة م . باشا وهو مليونير حرب . . إن ميمى لا تحبه لأنه خبيث ، فهو يلاطفها فى حجرة سيدتها ، فاذا اختلى بها ركلها ومع ذلك فسنية هانم نفسها لا تحب م. باشا هذا ، وإذا كانت تزوجته فمن أجل ماله ، لأنها تحب الترف وأهلها مع الأسف أضاعوا ثروتهم . . إن قضاء الصيفيات الطويلة فى أوروبا ، سباق الخيل، الولائم الكبيرة المروية بالويسكى والشمبانيا قد ابتلعت كل شىء بل إن ميمى متألمة من أجل سيدتها لأنها تزوجت من هذا الرجل . . فسنية هانم جميلة ، بل جميلة جداً ، بينما زوجها آية فى القبح !



وإن كانت شهية ميمى معدومة فليس هذا لأنها لم تهضم الفطير فحسب ، بل لحزنها عند ما شعرت باعتزام سيدتها السفر إلى أوربا بمناسبة انتهاء الحرب ، لأن ميمى تبغض أوربا ، إذ عند ما تكون سنية هانم هناك فهى تذهب بها دائماً إلى مدينة فيشى حيث تضطرها كل صباح أن تشرب من مياهها المعدنية ، بحجة أنها مفيدة للمعدة . . بينما ميمى تكره هذه المياه لأنها مرة غير سائغة . . هناك أيضاً أمر آخر يحزن ميمى وهو تدخل سيدتها المستمر فى شهواتها وأهوائها بحجة أن ميمى من الطبقة الراقية فيجب أن تكون إذن تصرفاتها راقية أيضاً ! مثال ذلك أنها منعتها هذا الصباح من النباح قائلة إنه عمل سوقى ! رب ! ما أعجب أمر بنى آدم ! ألا يعلمون أن النباح نوع من الترفيه لنا . . كالغناء بالنسبة لهم ؟ وقد نهرتها بالأمس عند ما وجدتها فى حالة غزل مع « حارس » وهو كلب بواب الجيران . . إنها تمانع فى هذه العلاقة بشدة لأن « حارساً » هذا من الدهماء على حد قولها ، ولكن ميمى مع الأسف تحبه بل تعبده لأنه قوى وشجاع جداً . فهو يعض أى انسان يصادفه إذا كانت « سمانة » ساقه شهية . . بدون مبالاة بالعواقب ، أما سيدتها فهى تريد منها أن تحب « ركس » وهو كلب صديقتها أمينة هانم ، بحجة أنه أصيل ، ولكن ميمى تبغضه لأنه رخو كأشباهه الارستقراطيين . . ثم ميمى ترى أن سيدتها غير عادلة ، فبينما تشدد عليها فى سلوكها ، تتصرف هى تصرفاً مناقضاً فتحب شباناً من الطبقة التى تسميها سوقة .

ومما يضايق ميمى أيضاً واجبات الزينة التى تفرضها عليها سيدتها كل صباح . . فهى تغسل لها عينيها بماء يؤلم جفنيها بدلا من ترطيبهما ، ثم تنظف لها أسنانها بفرشة صلبة تدمى لثتها . . وأسخف من هذا كله العطر الذى تريقه على شعرها فينفر البراغيث وكأنه الغاز السام ، مع أن ميمى يلذ لها صيد هذه البراغيث ثم أكلها . . فهى أشهى لديها ألف مرة من الكاستناء المسكرة التى تأكلها سيدتها فى نهم وتفرض على ميمى أكلها .

حقاً إن بنى آدم ظالمون ! وما أصدقهم حين يقولون عند الغضب : إنها لحياة كلاب !

سمير يشكو

■ ليت والدتى تدرك أننى لا أستطيع الأكل فوق طاقتى . . إنى أشعر بتخمة ولكنى أراها تمعن فى الإلحاح كلما أمعنت فى الإعراض عن الطعام ! .

■ رفقاً بوالدى يا أماه . . ورفقاً بوالدتى يا أبتاه . . لماذا تتشاجران وتتعاركان أمامى . . إنى لا أكاد أفهم الواقعة ولكن قلبى يكاد ينفطر من فرط الأسى . .

■ أود أن ألهو وألعب.. ولكن ها هى والدتى تحد من حريتى مذكرة إياى بنظام المنزل ونظافته ! . . لقد تاقت نفسى إلى الحرية . . وليتها ترسلنى إلى مكان فسيح ألعب وألهو فيه كما أشاء دون رقيب أو حسيب .

■ لم أكن أظن أن والدى الذى طفقت أنتظره منذ ساعات يهملنى هذا الإهمال . . لقد كان يحتضننى بالأمس ولكنى أراه اليوم يتجاهل وجودى ويعبس فى وجهى كلما حاولت اجتذابه . . إن منطق الآباء لغريب !

■ لقد خرجت والدتى وتركتنى فى يد الخدم . . إنى أشعر بوحدة رغم تلك الأصوات المزعجة التى تدوى فى أذنى . . إنى أشعر بجوع ولكن الخادمة فى لهو عنى وهيهات أن تدرك أن موعد طعامى قد حان !

■ ليتنى كنت كبيراً حتى أستطيع مقاومة تلك الأساليب البالية التى تتبعها والدتى فى معاملتى . . إنها تنتزعنى قسراً من وسط ألعابى وتلقى بى فى السرير ! لن أنام على غير رغبة منى . . سأظل متيقظاً وسأنتهز فرصة انشغالها للعودة إلى ألعابى . .



■ إنى أشعر بضيق . . ليت والدتى تدرك أن تلك الملابس الكثيرة التى أرتديها فوق بعضها تثقل كاهلى وتحد من حريتى . . إنها تضيق على الخناق فلا أستطيع حراكا . .

■ ليت أمى وكل أم تقرأ هذا الكلام ؟ ! !

فن المشاجرة

يجب أن لا ننسى أن المشاجرة فن صعب له قواعده . وقد سمحنا لأنفسنا أن نتقدم إليك ببعض النصائح :

النصيحة الأولى :

لا تفقدى صوابك ولا تتحدى مهما يبلغ بك الأمر . أذرفى الدموع إن أردت ولكن بدون إسراف حتى لا تؤذى عينيك .

النصيحة الثانية :

لا تقولى لزوجك « إننى سأذهب إلى والدتى » ولا تهدديه بعبارات من هذا النوع فقد تكون وبالا عليك دون أن تدركى خطورتها .

النصيحة الثالثة :

لا تلجئى إلى المحاكم بل احتفظى دائماً بخط الرجعة فضلا عن أن مصاريف القضايا باهظة تضطرك إلى الاستدانة وما تجره الاستدانة من خراب يصعب إصلاحه .

النصيحة الرابعة :

لا تشتمى زوجك مهما يبلغ بك الغضب . أذكرى أنك قلت له فى يوم من الأيام « ياحبيبى » ووصفته بأعذب الأوصاف وأحلاها ! !

النصيحة الخامسة :

لا تكسرى أطباقا ولا صحوناً فإنها غالية الثمن وليس من السهل شراء غيرها اليوم . اكتفى بالقاء شوكة أو ملعقة فى الأرض أو إن شئت التى بوعاء نحاسى فإنه لا ينكسر ويصدر عنه صوت قوى مزعج قد يطفئ لهيب نارك المستعرة .

النصيحة السادسة :

قللى ما استطعت من الكلام فغالباً ما يكون السكوت أبلغ وأدعى للانتصار . وإن نظرة ذات معنى أحد من السيف القاطع . جربى هذه الطريقة فإن نجاحها أكيد .

لماذا أخفق السفور

[بقية المنشور على صفحة ٤]

حتى بعد هذه السنوات الطيبة التى ضربت فيها الفتاة المصرية بسهم وافر ، فى حياة العلم والثقافة — بأن المرأة خلقت للبيت ولا شىء غير البيت .

أما وقد كان ما لم يقدر أحد أن يكون ، وقد ترتب عليه ما نرى فى حياتنا العامة من شذوذ ، فإن نصيحتى للرجال أن يروضوا أنفسهم على وزن الأمور بميزان الاعتدال والتقدير السليم ، وما أشك فى أنهم لو فعلوا لتبين لهم جلياً أن حياة العزلة التى يحبونها الآن هى شر ما يكون على المجتمع عامة وعلى أنفسهم على وجه أخص ، وأن حياة الألفة التى أدعوهم إليها هى السبيل الوحيدة إلى السعادة البيتية وسعادة المجتمع المصرى كله . وإنى لأربأ بفطنة الرجال أن تكون بها من حاجة لأن أفصل لهم فى إسهاب ما أجمل فى هذه الكلمات القليلة من معان ليست بخافية على التفكير السليم .

في انجلترا . . . يصنعون من الزجاج

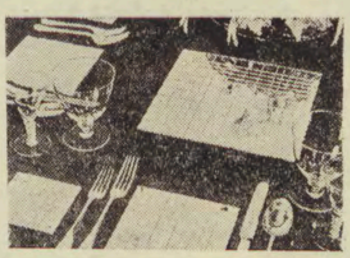
ما زالت الأيام تسفر لنا عن حقائق وحوادث تبعث على الدهشة والإعجاب . فلم يكن لأحد أن يتصور أن من المستطاع أن يستحيل هذا الزجاج الهش إلى قطع من الأثاث وأجزاء من الرياش . . لم يكن لنا أن نصدق أن من اليسير بناء منازل مدعمة ومثبتة بألواح زجاجية قابلة للتهشم لأقل رجة أو زلزال . . . ولكنه الاختراع الحديث الذى أخذ يطارد فى عصرنا هذا ويكشف لنا عن خاصة زجاجية لا تقل فى أهميتها عن الطاقة الذرية . . .



مقعد من الزجاج . . . جلست عليه هذه الحسناء واتكأت عليه بكل ثقلها دون أن تخشى أن يتهشم !



ثوب سهرة من الزجاج



رقعات للمائدة صنعت من الزجاج

علماء النفس يقولون

▪ لا تتناقشوا عن شخصية الأطفال أمامهم ، ولا تفرضوا بوجه عام أنهم لا يستمعون أو لا يلاحظون أو لا يفهمون .
(الدكتورة سوزان إيزكس)

▪ لا تظهروا حبكم للطفل عن طريق التدليل المستمر ولكن عن طريق الاهتمام بتزويده بما يلزمه لتنمية تشوقاته .
(الدكتورة سوزان إيزكس)

▪ تواجه المرأة الحديثة مهمة ثقافية عظيمة قد تؤدى إلى إشراق مدنية جديدة . (دكتور يونج)

▪ إن العلم والفهم أساسيات فى الحياة ولكن الكثير من الرجال والنساء بنوع خاص يسعون إلى تكملة العلم بخطة عملية يمكن تنفيذها فى حياتهم . فإن الرجل يبتكر الفكرة والمرأة تحولها وتصوغها إلى حقيقة حية واقعية
(دكتورة إستر هاردنج)

▪ عدم الثقة بالنفس هو السبب الحقيقى لما ينتابنا من القلق .
(أمير بلانكو وايت)

▪ العمل والشعور النفسانى يتمشيان جنباً إلى جنب ولكن الإرادة تستطيع أن تتحكم فى أفعالنا أكثر مما تستطيع أن تتحكم فى شعورنا وانفعالنا ، ولذلك إذا نجحنا فى ضبط أفعالنا وتعديلها استطعنا بطريق غير مباشر أن نتحكم فى شعورنا وانفعالنا . فمثلا إذا تكدرنا فالوسيلة المثلى لاسترجاع انشراحنا هى أن نجلس بانشراح وأن ننظر حولنا بأمارات الانشراح وأن نتحدث بانشراح وأن نعمل بانشراح كأن الانشراح يتملك نفوسنا .
(الأستاذ وليام جيمس)

▪ لا تعاكسوا الطفل أو تتهكموا عليه — ولكن اضحكوا مع الطفل لا عليه .
(دكتورة سوزان إيزكس)

غذاء الحامل

[بقية المنشور على صفحة ٦]

الزلالية كالبيض والجبن . ويحسن أن يكون اللبن ومركباته جزءاً أساسياً من طعامها اليومى . أما فى الأشهر الأخيرة من الحمل فيجب ألا تفرط فى تناول السوائل وتقتصر على وجبة واحدة من اللحوم فى اليوم . أما المواد الإضافية التى يجب عليها تناولها فهى :

أولا : الكالسيوم وذلك لتكوين عظام الجنين وفى كثير من الأحيان لا يكفى الغذاء اليومى لما يحتاجه الجسم من هذه المادة فينتج من ذلك عند الحامل آلام عضلية ومفصلية وآلام فى العظام وهذه هى باكورة علامات لين العظام عند البالغين كما أن الجنين يكون شديد التعرض لمرض لين العظام وتسويس الأسنان بعد الولادة .

ثانياً : الفيتامينات : فقد دلت التجارب أيضاً على أن صحة الأم وصحة

ثالثاً : مادة الحديد : إذ أن الحامل معرضة دائماً للأنيميا ولا بد لها من تناول أحد مركبات الحديد إذ أنه من الصعب أن تحصل على ما يلزمها من حديد عن طريق غذائها اليومى .

رابعاً : اليود : وهو موجود فى الأسماك فإذا لم يتيسر لها أن تأكل السمك ولو مرة كل أسبوع فلا بأس من أن تتعاطى بعض مركبات اليود .

حل مسابقة العدد الماضى

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١
د	ب	■	■	ف	ل	ب	■	■	ا	ب
ع	■	ا	ا	■	ب	■	ا	م	■	ر
■	ر	ح	ل	ت	■	ب	ل	و	ر	■
■	ا	س	ت	ن	ت	ا	ج	ا	ت	■
■	ى	ا	ح	ق	■	ر	ا	ه	ب	■
ا	■	ن	ا	ل	■	ى	ن	ب	■	ا
ل	ف	■	ف	ا	ر	س	ى	■	ح	ل
س	و	م	■	ت	ق	ى	■	ا	ل	ف
ه	ا	ر	ب	■	ص	■	ا	م	ى	ل
ح	د	ى	ر	ه	■	ا	م	ت	ل	ع

وصل إلى إدارة المجلة ٧٦٥٦ إجابة بلغ عدد الصحيح منها ٥٤٢١ . وقد أجرينا سحباً بين الإجابات الصحيحة .

فربحت الجائزة الأولى وقدرها جنيه مصرى حضرة لندا زكى ٣ شارع سيدى جابر بمصر الجديدة .

وربحت الجائزة الثانية وقدرها خمسون قرشاً حضرة بوليت عزيز زكى ١٦ شارع الكنوز — محرم بك الإسكندرية .

وربح الجائزة الثالثة حضرة الأستاذ فتحى محمد حسين أبو العلا ٣٠ شارع الشبراوى — شبرا القاهرة

الأسنان الفاسدة

[بقية المنشور على صفحة ٦]

أو خلعها فائدة كبيرة للجسم حتى لو لم تكن هى السبب المباشر فى المرض ، لأنه بوجودها تضعف مقاومة الجسم فتسوء الحالة . ولكن معلوماً أن لجسم الإنسان قدرة هائلة على محاربة الميكروبات ومعادلة إفرازاتها ، وقد تستمر هذه المقدرة سنوات طويلة على الرغم من وجود مراكز تقيح سواء فى الفم أو فى أى عضو آخر ، ولكن يجب أن لا يغيب عن البال أن مثل هذه المعارك المستمرة تضعف الجسم وقدرته الدفاعية بالتدريج ، فيستسلم فجأة للمرض بصورة قد لا تبعث على الاطمئنان فى أغلب الحالات .

غرام قديم

[بقية المنشور على صفحة ٢٨]

وفى هذه اللحظة أقبل جماعة من اللاعبين للراحة ثم أقبل صبرى بك زوج نادية ملهوفاً عليها وقال لها حين رآها : نادية أين أنت ؟ كيف حالك ؟ أبخير أنت ؟ نبئت أنك وقعت على الجليد ، فهل مسك شر ؟ قالت : كلا لم يمسنى شر فقد أنقذنى طلعت بك ، ألم تره وتشكره ؟. وانتبه الزوج حين سمع لفظة طلعت كأنما لسعته أفعى وقال: طلعت ... طلعت بك حسان صديقنا القديم ؟ قالت : أجل هاهو سلم عليه واشكره . وأشارت نحو طلعت . فأقبل عليه صبرى بك يقول : مرحباً بك أهلا أهلا . المعذرة ياإكسلانس إننى لم أعرفك لأننى لم أرك منذ عشر سنوات ، لقد تغيرت كثيراً ، نما جسمك وكسا فمك شارب نخم أنيق . مرحباً بك ياصديقى . ورد طلعت تحية صديقه القديم بلباقة ، ثم استأذن فى أن يبرح ، ولكن صبرى قال له : إلى أين يا رجل ؟ لابد أن تبقى معنا ، سنتناول الغداء معاً ، إنك ضيفنا اليوم ، إننا مدينون لك لأنك أنقذت عزيزتنا نادية ، إننا لانستطيع أن نشكرك . قال طلعت : لا شكر على واجب ياسيدى ، لقد رأيت فتاة تهوى فأسرعت لإنقاذها ، وكانت دهشتى كبيرة حين ظهر لى أنها نادية هانم عقيلتكم . . ثم . . إننى أعتذر من قبول دعوتكم للغداء لأننى على موعد أنا وزوجتى لتلبية دعوة صديق من فرسوفيا . قال صبرى : إذن متى نلتقى ؟ قال طلعت : طبعاً فى صالة الرقص بالفندق إن سمحت الظروف . قال صبرى بك : أنت هنا من قديم ياطلعت بك . قال : كلا ، من أمس فقط . قال صبرى : فنحن هنا من أسبوعين تلبية لرغبة نادية .. مزاجها منحرف دائماً . .

ولم يستطع طلعت أو هو لم يطق الاستمرار فى الحديث مع صاحبه القديم فاعتذر ثم حيا وانصرف .. وكان فى نيته أن يقضى سهرته مع صديقه الذى جاء من فرسوفيا بعيداً عن الفندق تحاشياً لملاقاة نادية وزوجها حتى لايثير فى أعماق نفسه لواعج هذا الغرام القديم ، فقد كانت نادية صديقة طفولته وكان كل أمله فى شبابه أن يقترن بها ، لولا صلف عمها الجهول وقسوته واشتراطه فى زوج نادية أن يكون ثرياً ، غير مهتم بنبوغه وتفوقه وكرم عنصره ولا ماينتظره من مستقبل . ولو أن هذا العم قدر له أن يحيا إلى أن يرى طلعت بك وهو يقفز فى سرعة ورشاقة يرقى درجات المجد ، وإلى أن يراه وهو نجم لامع فى المجتمع المصرى وفى عمله الدبلوماسى الدقيق بوزارة الخارجية . ولو أن هذا العم قدر له أن يحيا ليرى طلعت فى تألقه وهو مع هذا التألق يحس الحسرة واللوعة فى أعماق نفسه لعدم اقترانه من فتاة قلبه نادية ، لأحس هذا العم القاسى الجهول بمدى آثار قسوته . .

أجل . . كان فى نية طلعت بك ألا يحضر حفلة الفندق الراقصة ، حتى لايثير فى أعماق نفسه لواعج هذا الغرام القديم ، وحتى لا يثير فى نفس صديقه القديم نيران الغيرة . . وكان طلعت بك صادقا فى هذا العزم أكبر الصدق .

ولكن . . ما هذا الضعف والتخاذل والاسترخاء ؟ . . لقد وجد نفسه ، وعلى غير نية أو عزم ، فى ردهة الرقص . . ثم ماذا ؟ . . وأكثر من هذا ، فقد ترك زوجته على المائدة وقام يتفحص الموجودين متعللا بأوهى الأسباب . . ولكن أين . . أين التى جذبه غرامها القديم إلى هذا المكان ؟ . . إنها ليست موجودة . . ياللضيق ! . . إنه ليكاد يختنق . . ووجد نفسه يسأل أحد الخدم عن صبرى بك ، ويكلفه أن يصعد للسؤال عنهما وعن سبب عدم نزولهما . وعاد إليه

[البقية على صفحة ٤٢]

غرام قديم

[بقية المنشور فى صفحة ٤١]

رسوله بنبئه بأن السيدة حرم صبرى بك متوعكة فلم يستطيعا النزول . وسرعان ما وجد نفسه مندفعاً – وبغير تفكير – مع الخادم نحو مقر نادية . واستأذن له الخادم .. ووجد نفسه فى حجرة ونادية فى فراشها وزوجها قائم قريب منها يستقبل زائر المساء الطارق . وحيا طلعت بك ثم توجه بالحديث نحو نادية : ماذا بك أيتها العزيزة ؟ أتحسين آلاماً من أثر الوقوع ؟. وكأنما ساءت كلمة «العزيزة» صبرى بك فرد بقوله : شكراً لك ياطلعت بك إنها وعكة بسيطة ما تلبث أن تزول ، وغداً بالطبع تنزل لمزاولة الانزلاق على الجليد . وكأن هذه الكلمة سهم وجه عن قصد وعمد إلى صدر طلعت فصمت قليلا ثم تمنى للسيدة موفور الصحة ولزوجها مساء سعيداً واستأذن وحيا وانسحب ، وفى يقينه أن يبرح سان موريتز فى الصباح ويلغى أجازته ويعود للقاهرة . بهذا يقضى الحزم ، وبه تقضى الرجولة الحقة. فلينفذ إذن هذا العزم وليحترم رجولة صاحبه القديم. أما قلبه هو ، فليسحق. وقد كان .. وعاد الرجل للقاهرة .. ياويحه !..

ترى . أى أمر غريب هذا ؟ أيطفئ الثلج النار أم يزيدها اشتعالا ولهيبا ؟ لقد ظل طلعت طول السنوات العشر الماضية يحتال لنسيان غرامه هذا القديم بإخلاصه لعمله وبأسفاره المتعددة الطويلة التى كان آخرها سفره إلى سان موريتز . . وما كان يجول بخاطره مطلقاً أن هذه البقاع الباردة المغطاة بالجليد ستشعل نيران قلبه القديعة المخبوءة الهامدة ! . . إنه ذهب ليسلو . . فعاد وقد جدد الآلام وضاعفها . . والذى ضاعفها كثيراً ، نفس ما أحسه فى قلب الأخرى ! . . لقد كان يظن أنها نسيت ، فاذا به حين يلقاها — ومفاجأة — يحس أن قلبها كقلبه لم تخمد جذوته . . وقد ضاعفت ثلوج سان موريتز هذه النيران ! . .

وعاد صبرى بك وزوجته نادية للقاهرة . . ولا يستطيع إنسان ما أن يدرى كيف صحا هذا الغرام القديم فى قلب المحبين على السواء هذه الصحوة المفاجئة القوية ؟ ولا كيف أخذ سبيله إلى هذا النمو والتضخم والسفور والعلانية ؟ . . واندفع طلعت بك حسان فى غرامه عنيفاً قوياً ، ولكنه مع ذلك ظل شريفاً نقياً . . وكان صبرى بك على علم تام بهذا الغرام القوى الصادق ، ولا يستطيع أن يرى له علاجا ناجعاً . . وكانت عفاف هانم زوجة طلعت ، وأسرتها معها ، على علم تام بهذا الغرام القوى الصادق كذلك ، ولكنهم ، أيضاً ، كانوا فى حيرة كبيرة ، لايستطيعون أن يطبوا له أو يروا له علاجا ناجعاً . !

كل ذلك والغرام يعنف ويقوى ويعصف بالمحبين ، ويكاد يودى بهما ويأتى على سعادة أسرتين. وعاد لطلعت بك عقله الراشد ، فى لحظة غفا فيها قلبه من شدة الوجد . . فرأى رأياً .. ثم راح يسعى لإنفاذه . . لا بد أن يتقدم للوزير ويطلب نقله إلى مفوضية بعيدة . . فى روسيا . . النرويج . . أمريكا . . إلى أى بلد بعيد . . يسافر وحيداً ، ويبقى هناك أبداً حتى يلحقه أجله . .

وبعد أيام ثلاثة نشرت صحف الصباح نبأ عادياً عبره القراء العاديون دون اهتمام . ولكن عينين اثنتين وقعتا عليه فغامتا حين رأيتاه ، واختنقت صاحبتهما وصرخت . . ثم ارتمت على أرض الحجرة فى غشية أليمة ! . . وهرع صبرى بك إلى الحجرة ليرى مصدر الصوت وسببه .. وكاد يصعق حين رآها هى التى وقعت وهى التى أحدثت الصوت ، زوجته نادية ، ياللكارثة ! وأخذها إلى صدره وراح يعنى بها ويرفه عنها ويطب لها ، حتى أفاقت قليلا ، ووجدت نفسها بين أحضانه – أحضان زوجها – فأجهشت ببكاء حار أليم . وسألها مترفقاً عما بها. فقالت : لافائدة لافائدة من الكتمان . . خذ الجريدة واقرأ .. اقرأ هذا النبأ . وقرأ وبهت وحال لونه كالليمونة الصفراء وقال : أهذا سر ألمك ؟ إننى طوع رغبتك ورهن إشارتك ، مرينى أنفذ أمرك ! قالت فى اهتياج ولوعة : لست آمرك بشىء .. دعنى . . دعنى أذهب . دعنى ألحق بالباخرة التى ستحمله ، وأعدك بأننى لن أسافر معه ، وإنما . . سألقى بنفسى فى أعقاب الباخرة التى تحمله . . وتأثر صبرى بك حين رأى ولمس مكانته فى قلب زوجته ، فقال لها : هونى عليك . . أمرك أيسر من هذا بكثير . . أنت حرة منذ الآن . . هيا الحقى به . أنت حرة . . حرة من كل قيد . . ومن كل رباط يربطك بى . إننى آسف جداً على أن أرغمتك على حياة لا تحبينها عشر سنوات كاملة . . آسف ونادم هيا الحقى به واسعدى معه . . واحذرى أن تصنعى بنفسك شراً . . يجب أن تحيي . . لايجب أبداً أن يذهب هذا الشباب وذلك الجمال بسببى مهما كانت العوائق ومهما كان الرباط أنت حرة حرية كاملة مطلقة ، ولست أنا منذ الآن زوجاً لك . . ثم قالت كالذاهلة : ثم ماذا ؟ . قال : لن أدعك تذهبين وحدك . . سأرسل معك من يرعاك ويحفظك . . ثم تركها وجلس إلى مكتبه وكتب إلى صديقه :

[صديقى الكريم طلعت بك حسان . أرجو أن تعمل سريعاً وبجد على إلغاء نقلك . فقد تمت الأمور على ماتحب تماماً . . نادية هانم صارت خالصة لك من دون الناس . فقط لى رجاء واحد . لقد عملت أنا على إسعادك وإسعاد نادية ، فهلا رعيت أنت عفاف هانم .. عفاف المسكينة التى لادخل لها بكل ذلك . . ثم . . لك تحيات الصديق !

صبرى]

حول قصة

نشرنا فى العدد الماضى قصة بعنوان « تضحية » بإمضاء « فتحية الصيحى » لأنها جاءتنا فى البريد وأعجبتنا . وما كنا نعلم أن القصة نشرت فى إحدى المجلات المصرية منذ تسع سنوات تقريباً لأننا ما تخيلنا أن يبلغ الحرص على الظهور هذا الحد الذى يكلف صاحبه الاعتداء على أفكار الغير .

وبعد فإن القصة بديعة ولكنها لغير « فتحية الصيحى » وكان يجب أن نهتم بالمصدر الذى نقلت عنه فذلك شىء يتصل بالأمانة التى يتحدث عنها الناس ؟ !

ويا حبذا لو تضمن قانون العقوبات مادة تحول دون هذا اللون من السرقات . .

« بنت النيل »

طبعت فى :
مطبعة النيل
٧١ شارع قصر العينى بالقاهرة

تشجعى !... فبنت النيل تعلمك السباحة ..





أغرسى رأسك فى الماء، وحاولى أن تدورى على نفسك وأنت داخل الماء.



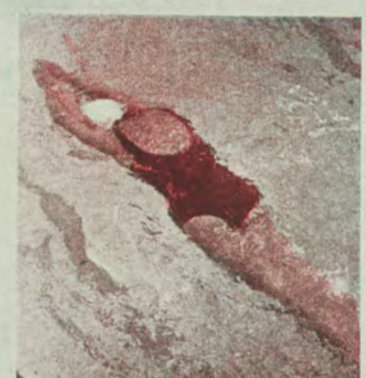
لاتخافى ، صعى وجهك فى المـاء، واعملى حركة زفير ثم ارفعى رأسك فى الهــواء للشهيق .



تمرنى على فتح عينيك فى الماء وأنت فى البانيو حتى إذا ما ذهبت إلي البحر سهل عليك فتحها



لا ترفعى عنقك هكذا و إلا تعبت بعد سباحة مترين وضاق نفسك وتوقفت عن العوم فجأة .



عومى تحت الماء . أخرجى رأسك للشهيق، ثم أعيـديها ثانية فى الماء واعملي حركة زفير .



تعلمى الدوران حـول نفسك وأنت فى الماء أقذفى بيدك اليمنى إلى اليسار. ها أنت تدورين



قومى بنفس الحركة ولكن إلى الوراء التى رأسك فى الماء، وأفردى ذراعيك . ارفعى ركبتيك . .



إلعبى بالـكرة وأنت فى الماء لتتعلمى السباحة بذراع واحـدة مع تحريك السـاقين فقط .



ارفعى ذراعيك وغـوصى فى المـاء ، فاذا ما وصلت إلى القـاع اضربيه بقدميك لتصعدى



لـكى تغوصى فى الماء اضربى الأرض بقـدميك انثنى رافعة ساقيك واغرسى نفسك فى الماء.





يرنالوي
نجمة يونيفرسال. كما تظهر في فيلم
هكذا يسير حبي